КЭРОЛ МАДДЖИО
МАЙК ДЖАНЕЛЛИ

АЭРОБИКА



ДЛЯ КОЖИ И МЫШЦ ЛИЦА

ЭКСМО
2004

ББК 51.204
М13

ISBN 5-699-02803-X

Книга посвящается моей дорогой подруге Джоан. Ее внутренняя красота и прекрасная внешность многие годы служили для меня источником вдохновения.

Я также посвящаю книгу Джине и Джасмине, двум юным красавицам, которые помогли мне сохранить молодость души и понять, что для заботы о внешности и самочувствии не можешь быть слишком молодой. Посвящаю также книгу Мэрилин - ее особая, идущая из глубины мудрость помогала мне расти и воодушевлять других стать теми, кем они все могут быть.

Проявляя осторожность в применении этого, как и любого другого, комплекса упражнений, вы, возможно, захотите проконсультироваться с врачом, прежде чем приступите к представленной в этой книге фитнес-программе. Ни автор, ни издательство не согласятся взять на себя ответственность за любые негативные последствия неправильного использования информации, содержащейся в данной публикации.



Введение

У всех красивых женщин есть между собой нечто общее. Это необязательно безупречная кожа или точеные черты лица. Просто женщины стараются максимально использовать то, что имеют. Как однажды сказал писатель Карл Краус: «Некоторые женщины не красивы — но выглядят красивыми». У одних уже есть немало, с чем можно работать, другие же должны трудиться больше, потому что имеют меньше. Это несправедливо, но такова жизнь. Уместно процитировать Джонни Карсона: «Если бы жизнь была справедлива, Элвис был бы жив, имитаторы умерли».

На свете не так уж много вещей, которые мы можем реально контролировать. Однако мы способны следить за тем, как выглядим и как чувствуем себя, — если, конечно, не будем лениться. Упражнения для лица — ключ к тому, чтобы выглядеть и чувствовать себя хорошо. Этот ключ открывает дверь в мир иных возможностей — привлекательной внешности и соответственно лучшего ощущения себя самого. Каждому человеку важно помнить, что качество жизни зависит и от великолепного здоровья, и от юной внешности. Молодо выглядеть просто необходимо, чтобы в полной мере наслаждаться жизнью. А раз уж медицинское сообщество серьезно озабочено тем, чтобы продлить человеческую жизнь, то почему бы не извлечь максимум из тех дополнительных лет, которые мы имеем основания ожидать? Нам сейчас говорят, что ученые рассчитывают продлить человеческую жизнь до ста лет и даже более. Вуди Аллен как-то сказал, что дожить до ста лет можно, если отказаться от всех вещей, из-за которых хочешь дожить до ста лет. Неплохо. Я бы добавила, что если мы хотим жить так долго, то и выглядеть должны максимально хорошо. Кто захочет стареть, быть сгорбленным и морщинистым? И кто откажется, становясь старше, выглядеть хорошо?




Начиная с 1983 года я вела курсы упражнений для лица, через мои руки прошли сотни тысяч клиентов со всего света. Это был успешный опыт. Развивая комплекс упражнений, о котором вы прочитаете в этой книге, я консультировалась с пластическими хирургами, дерматологами и физиотерапевтами из многих стран мира, чтобы добиться абсолютной безопасности упражнений и их максимальной эффективности. Упражнения для лица помогут вам вернуть и постоянно поддерживать внешность юной — ведь вы этого заслуживаете. Тщательно и упорно выполняя предлагаемый комплекс упражнений, вы сможете поддерживать тонус лицевых мышц и укрепите их, ваше лицо станет все более моложавым и приобретет более тонкие и четкие линии. Благодаря этим упражнениям вы сотрете с лица годы и морщины без всякого Ботокса, коллагена, пластической или лазерной хирургии.

Постепенно овладевая упражнениями, вы научитесь тренировать лицевые мышцы так, как если бы тренировали мышцы вашего тела под контролем тренера в тренажерном зале. Культурист, например, развивает определенные мышцы своего тела, изолируя их и постоянно работая над ними. Будет ли подобный режим эффективным, когда речь идет о лице? Безусловно. Отдельные черты лица можно

развивать, используя тот же самый принцип. Поскольку лицевые мышцы малы и их легко изолировать, можно добиться великолепных результатов в самые кратчайшие сроки. Только будьте осторожны с присказкой Тони Андерсона: «Моя философия в упражнениях — без боли, без боли». Все мы знаем, что просто так ничего не добьешься, не правда ли? Нам предстоит пройти лишний километр, чтобы получить то, что мы хотим. Но мы также знаем, что на этом дополнительном километре не такое уж сильное движение. И если у нас есть цель — это прекрасно. Пробки HI дороге к успеху не помешают нам.

Юная новая вы

Луиза Мэй Олкотт однажды сказала: «Любовь — великое средство сохранить красоту». Я, разумеется, не стала бы спорить с этим, но добавила бы: «А также упражнения для лица». Эти упражнения позволят вам долгое время сохранять свою внешность привлекательной и обеспечат результаты, за которые не нужно дорого платить и которые не сопряжены с болью. Выполняя упражнения, вы непременно убедитесь, как меняется ваш внешний вид, как подтягивается лицо — без каких бы то ни было затрат, шрамов, боли и времени, необходимого для заживления ран после хирургического вмешательства. На самом деле вы — сами себе хирург, оперирующий себя каждый день и с каждым днем меняющий к лучшему свое лицо. Вот почему этот комплекс упражнений для лица, в отличие от хирургии, — не разовое монументальное событие, но продолжительный проект постепенного восстановления молодости.

Есть люди, которые на самом деле не любят делать упражнения, например, американский педагог Роберт Хатчинс, которому приписывают высказывание: «Когда бы я ни ощутил желания поупражняться, я ложусь и жду, пока это желание пройдет». Не сомневаюсь, что он пытался пошутить. Но я оптимистка, и мои упражнения для лица подходят каждому — вы можете заниматься практически везде, даже лежа. Просто делайте их и не ищите никаких предлогов пропустить занятия. Будьте терпеливы. Рим не за один день строился. Если вы станете выполнять упражнения для лица, следуя моим рекомендациям, улучшения во внешности вы будете наблюдать каждую неделю, каждый месяц, каждый год — и так до бесконечности. Вы будете потрясены, когда посмотрите на «себя новую», когда увидите, как отвечает ваше лицо на заботу о нем. Иными словами, эта книга изменит вашу жизнь — обещаю вам.

СЛЕПИТЕ СЕБЕ ЛИЦО

Интерес к красоте лица, который определил всю мою жизнь, возник у меня довольно оригинально. Мы с мамой спускались в лифте, и на одном из этажей вошла дама крайне странного вида. Ее лицо было неестественным — натянутым и каким-то искаженным. Я не могла отвести от него глаз. Когда мы вышли из лифта, я спросила у мамы: «Ты видела лицо этой женщины? Что с ней?» Мама ответила; «Она сделала себе подтяжку лица, Кэрол. Это называют пластической операцией, но в ее случае операция получилась неудачной". Помню, я подумала тогда, что это уж скорее де формирующая операция, и именно там и тогда я решила, что никогда, никогда не буду так выглядеть.

Я всегда считала, что если выглядишь хорошо, то и ощущаешь себя хорошо, и что это определенно улучшает качество жизни. Однако хорошо выглядеть не так просто, как кажется. Нам приходится противостоять окружающей среде, солнечным лучам, которые нас старят, продуктам, которые мы употребляем в пищу, и нашим приемным, не связанным с нами генетически родителям: Матери-Природе и Отцу-Времени. Мы не можем игнорировать и весьма обескураживающую статистику: в недавнем опросе отмечалось — девяносто пять процентов взрослых людей из числа опрошенных заявили, что в оценке окружающих они в значительной

степени полагаются на внешний вид, а подавляющее большинство опрошенных мужчин утверждают, что предпочли бы иметь партнершу с молодым лицом, а не молодым телом. Принимая во внимание постоянную одержимость общества красотой, эти показатели никого не удивляют. Можно было бы подумать, что коль скоро общество возводит красоту на столь высокий пьедестал, то и забота о собственном лице должна идти пунктом номер один в списке приоритетов человека. Однако это не так.



Хорошим началом для разговора может послужить утверждение: хорошо выглядеть можно, прибегнув к нескольким очень простым мерам. Нам всего лишь следует обратить внимание на то, что и как мы дела ем. И нужно делать упражнения. Наши предки много физически трудились, их жизнь была труднее, и физическая активность являлась необходимостью, а не предпочти тельным выбором. Теперь мы живем дольше, поскольку наша жизнь не настолько трудным физически. И все же очень и очень многие люди не заботятся о себе. В особенности они забывают о своем лице.

Очарование красотой

Говорят, много дорог к красоте. Я всегда беспокоилась о своей внешности, меня часто очаровывали лица других женщин, ибо в них я находила множество разнообразных, подчас уникальных, интересных вариантов красивой внешности. Поведение женщины всегда заметно меняется, если она знает, что выглядит как нельзя лучше. В Калифорнии говорят: «Она знает, что выиграла». Мой интерес к красоте воз рос еще больше, когда я училась в колледже. Тогда я жила в студенческом городке, и девушки нередко заходили ко мне и проси ли помочь им с прической и макияжем. Мы экспериментировали с укладкой, косметикой, одеждой, и я поражалась тому, как менялись внешность и поведение девушек, когда в пятницу или в субботу они отправлялись на свидание. Столь волнующее перевоплощение было исключительно интересным, я испытывала необыкновенное воодушевление и знала, что и они тоже это чувствовали.

Окончив колледж, я вышла замуж. У меня начала складываться семья, я не безуспешно работала агентом по недвижимости, но мысли о человеческой красоте по-прежнему не оставляли меня. Как и прежде, я обращала внимание на лица женщин, и в голове у меня постоянно возникали варианты улучшения их внешности.

Я чувствовала: эти изменения действительно привнесли бы новизну в то, как они выглядят, и это побуждало меня проводить исследования, постепенно их расширяя. В свободное время я изучала все, что могла найти в журналах, специализирующихся на красоте лица, читала книги и журналы по медицине. Я беседовала с известными терапевтами из разных стран мира, с теми, кто, как мне казалось, использовал последние достижения науки, применяя их в новейших технологиях возрождения красоты. Я задавала им

вопросы о курсах лечения, которые они проводили. И чем больше я погружалась в эти исследования, тем толще становились мои папки. Я чувствовала, что становлюсь профессионалом в вопросах красоты лица, и это направление открывало передо мной блестящие перспективы. Я записалась на курсы, необходимые, чтобы стать лицензированным косметологом, и, окончив их, сразу же распрощалась с продажей домов. В 1981 году я открыла косметическую клинику в Монтерее, штат Калифорния. В это время я сама вела собственную яростную атаку на двух злейших врагов женщин: на старение кожи и морщины — это результат бесчисленных часов, которые я провела в юном возрасте, жарясь под убийственным солнцем Аризоны, чтобы добиться красивого цвета кожи. Я понимала, что, если эти две проблемы преследуют меня, значит, и других женщин тоже.

Моя клиника пользовалась огромной популярностью, а сама я приобрела ценнейший опыт, работая с самыми разными женщинами. Я научилась читать по лицу женщины, как по карте, и узнавать о ее привычках, эмоциональной истории, душевном состоянии. Для опытного глаза лицо — действительно открытая книга. Я могла научить женщин, как сделать более эффективной их собственную, уникальную красоту. Помню, время от времени смотря в зеркало, я на какую-то долю секунды улавливала в себе облик моей мамы. Она была напряженной, строгой и усталой. Рот ее под влиянием стресса был плотно сжат. Она выглядела так, будто на ее плечи легла вся тяжесть этого мира, — но миром была она сама. Я чувствовала, что, если бы смогла разгладить выгравированные на моем лице следы жизненных эмоций, я сумела бы заново отлить его контур и смягчить жесткость черт. Я знала — если я сделаю это с собой, то и других смогу этому научить.

Все время, когда я руководила своей клиникой, я использовала в работе все известные мне секреты сохранения и восстановления красоты. Я прочитывала всю имеющуюся литературу и постоянно искала информацию о других, новейших способах сохранения красоты, чтобы передать все самое полезное своим клиентам. В салоне работали люди, знающие свое дело, и, таким образом, у меня было время путешествовать по другим странам и изучать работу коллег, чтобы расширить знания о новейших, самых передовых технологиях предотвращения старения. Я научилась делать специальный лимфатический дренаж, который помогает бороться с мешками под глазами, и массаж вдоль линии челюсти. Я училась у д-ра Джеральда Снайдера методике его ручного массажа (массаж, который позволяет осуществлять временный лифтинг лица). Этот массаж усиливает тонус кожи и улучшает поступление крови настолько быстро, что пациентка выглядит так, словно ей только что сделали настоящий лифтинг. К сожалению, эффект такого массажа кратковременен.

Моя клиника была оснащена многочисленными аппаратами для повышения тонуса лица, однако они оказывали на лицевые мышцы лишь ограниченное воздействие. Аппараты не могут укоротить нос, увеличить губы или сделать шире узкое, изможденное лицо. Ощущения от действия этих аппаратов не из приятных, кроме того, клиентки должны были приходить достаточно часто, чтобы сохранить результаты, а это дорого и неудобно. И тем не менее я была тогда крайне занята, клиентки мои выглядели чудесно и чувствовали себя счастливыми, а я пребывала в восторге от того, что могу приносить столь явную пользу.

Упражнения для лица — открытие

Но в личных делах все обстояло по-другому. Когда мне было тридцать шесть лет, мой муж (теперь уже бывший), на шестнадцать лет старше меня, как-то мимоходом заметил, что морщинки на лице начали меня старить и что я выгляжу старше своих лет. Подавив первоначальную реакцию на эти слова, я стала раздумывать над его замечанием. Мне было, конечно, обидно, но про себя я понимала, что он сказал правду. Лечение и уход, которые я обеспечивала клиентам у себя в клинике, технологически невозможно было осуществить у себя дома, а никто из персонала не умел использовать все мои приемы так же эффективно — они были слишком специфическими. Я начала экспериментировать с различными

методами ухода за кожей лица, но ничего из того, что я делала, не помогало убрать морщины. К этому вопросу следовало подойти совершенно особенным образом. Найти что-то новое. Будучи дипломированным косметологом, я знала, что лицо состоит из пятидесяти семи различных мышц. Я пришла к выводу — необходимо разработать технику, которая позволила бы укрепить мышечную структуру лица таким же образом, как упражнения для живота укрепляют мышцы этой части тела. Эти приемы сгладили бы морщины, укрепили кожу и воздействовали бы на лицо в целом, как лифтинг, — но без ножа пластического хирурга. Иными словами, хорошо и без боли.

Упражнения развивают мышцы — я это знала. Я нашла и проработала множество учебников, руководств, статей и всю информацию на тему об упражнениях для лица. И выяснила, что, помимо всего прочего, когда мы стареем, наше лицо естественным образом теряет некоторое количество жира. Вот эта потеря жира и приводит к тому, что лицо выглядит изможденным, угловатым, хрупким. Я рассудила, что если мне удастся улучшить мышечную структуру лица, то даже при постепенной потере жира я смогу по крайней мере сделать лицо более молодым, со смягченными формами, даже несколько расширить его. Это было просто необходимо, поскольку лицо мое стало выглядеть каким-то костлявым, и впечатление это усиливалось день ото дня. Я начала изучать анатомию лица, познакомилась с функциями лицевых мышц. Читала учебники по теории упражнений, училась и экспериментировала на себе, пока не поняла, как нужно изолировать основные лицевые мышцы, и не научилась управлять ими. Медленно, осторожно я начала разрабатывать комплекс упражнений, который, как я надеялась, поможет смягчить контуры лица, сгладить морщины, округлить мое худое лицо и открыть глаза.



Я выполняла все упражнения, какие узнала, но намеренно никому, даже у себя в клинике, не рассказывала об этом моем личном эксперименте. Ведь я действительно только пыталась найти способ помочь себе выглядеть лучше. И тем не менее одна из моих постоянных клиенток как-то подошла ко мне и спросила, что я сделала, чтобы выглядеть настолько моложе. Я была совершенно поражена, услышав этот вопрос, поскольку сама не отметила в себе особых изменений. (Это нормально. Когда вы видите себя каждый день в зеркале, вы не замечаете многих происходящих изменений.) Она сказала: «У вас кожа стали гладкой, как персик, глаза выглядят больше, они такие голубые». Я ответила, что разрабатываю программу упражнений для мышц лица, чтобы улучшить свою внешность, укрепляя их так же, как укрепляю мышцы тела под наблюдением тренера. Клиентка сказала, что она просто в восхищении от изменений, которых я добилась за такой короткий срок, и стала умолять меня поделиться с ней секретом.

Я ответила, что еще не разработала формальную тренировочную программу и даже не уверена, что все то, что работает в моем случае, сработает у нее. Но решила, что, пожалуй, предоставлю ей такую возможность, пусть она попытается в порядке эксперимента, а там видно будет, Я составила для нее ежедневную двадцатидвухминутную программу, рассчитанную на пять дней. На шестой день «Поляроидом» сделала снимок ее лица, а на следующий день она принесла свою фотографию трехлетней давности. Мы сопоставили снимки и обе были совершенно поражены. Брови поднялись, придав глазам большую открытость, щеки стали выше, круглее, выпуклее, довольно широкое лицо сузилось, а линия верхней губы стала более плавной. Подбородок и шея приобрели больший тонус, нежная кожа под шеей заметно укрепилась. Она стала выглядеть намного моложе. Я пришла в полный восторг, она тоже. Всего лишь за несколько дней она освоила приемы омоложения — и это на долгие годы. В тот день я почувствовала, что у меня есть нечто общее с испанским исследователем прошлых лет Понсом де Леоном. Он исследовал Флориду вдоль и поперек в поисках Горы Молодости, но не нашел ее. Я чувствовала, что нашла ее.

Моя клиентка рассыпалась в похвалах. Она заявила, что будет делать упражнения всю жизнь. Я была тронута и сказала ей об этом, заметив, что это она, а не я, добилась таких результатов. Ведь я только показала ей, что надо делать, но сами упражнения выполняла она, а это большая разница. Именно это я продолжаю повторять своим клиенткам изо дня вдень. Упражнения, безусловно, работают, но вы должны приложить все усилия и выполнять их. В качестве иллюстрации я рассказываю короткий анекдот, который услышала много лет назад. Один неудачник молится богу, чтобы тот помог ему выиграть в лотерею. Он молится и молится, умоляя Небесного Отца обеспечить ему выигрышный билет. В конце концов с неба донесся громовой голос: «Я хочу тебе помочь. Купи билет». Иными словами, вы должны сами сыграть свою роль (купить билет). Вы должны делать упражнения, если хотите, чтобы они принесли вам пользу.

Слухи о результативности моих упражнений для лица распространялись быстро. Работа со многими клиентками всех возрастов дала мне главное — знание того, как стареют различные типы лица и как можно вернуть им жизнь, поднять тонус, укрепить, работая с лицевыми мышцами. Я начала проводить семинары и читать курсы лекций по всей стране, работала с людьми с разными типами кожи и разной формой лица, с теми, кого мучили такие проблемы, как паралич Белла, темпоромандибулярный двойной синдром (ТМДС), другие нарушения лицевых мышц, вызванные генетическими причинами, болезнями и несчастными случаями. Я показывала людям, как поднимать брови, расширять глазные впадины, укорачивать нос, увеличивать губы и сглаживать морщины над верхней губой, делать щеки круглее и полнее, сужать широкое лицо, расширять узкое, повышать тонус и укреплять подбородок, шею и линию челюсти. Я поняла, что на каждое лицо, независимо от его возраста, формы или структуры мышц, можно благоприятно воздействовать с помощью персональной программы упражнений. Так и родилась техника и приемы упражнений для лица. Слухи об успехах моей методики опережали меня, и я расширяла географию своих путешествий - начала проводить семинары в Центральной и Южной Америке, на Ближнем Востоке, в Европе и Азии. Сейчас у меня миллионы клиентов по всему миру, которые практикуют мои методы и выглядят значительно моложе своих лет.

Косметическая хирургия

Дело мое расширялось, и я углубилась в изучение достоинств и недостатков косметической хирургии. Я встречалась с тысячами клиенток, перенесших пластические операции, наблюдала как позитивные, так и негативные результаты. Успешная пластическая операция может вернуть женщине молодость, улучшить ее представление о самой себе, придать уверенность. Но не для каждой женщины

хирургия может стать решением проблемы. С возрастом лицевые кости у человека меняют структуру, мышцы и подкожный жир на лице уменьшаются в объеме, одновременно с этим кожа начинает терять эластичность и отставать от тканей под ней. Это заложено природой. Конечно, при операции можно туго натянуть кожу на лице, но те причины, из-за которых появляются морщины и провалы, остаются неизбежно, продолжая действовать, и со временем все то, что было до операции, проявляется вновь. Хирургическая подтяжка эффективна в среднем в течение пяти-семи лет, так что, очевидно, это не окончательное решение вопроса.

Многие, сделав операцию один раз, вновь и вновь вынужденно возвращаются к такому способу поддержания молодости лица, уже не в состоянии соскочить с этой карусели. Иногда подтяжка, наоборот, может подчеркнуть процесс старения, придать чертам лица ощущение хрупкости. Я говорю о том впечатлении искусственной натянутости, которое возникло у меня в тот раз, когда я, четырнадцатилетняя, увидела ту даму в лифте. Ее образ прочно запечатлелся в моей памяти и останется там навсегда. Вы, вероятно, и сами сталкивались с подобным. Понаблюдайте внимательно за звездами кино и телевидения, любимицами публики, — когда они начинают стареть, они делают одну операцию за другой. Косметическая хирургия, вместо того чтобы работать с причинами старения лица, предпочитает иметь дело с симптомами или результатами старения. Упражнения для лица эффективны, поскольку они направлены на причины старения, а не на симптомы, и потому дают естественные, долговременные результаты. Я знаю, что некоторые хирурги-косметологи творчески подходят к своей работе. Но, как сказал однажды Пол Гудмен, «многие творят, но немногие являются артистами». Если вы хотите получить по-настоящему хороший результат после операции, вам необходимо найти такого хирурга, который подходил бы к работе творчески и одновременно был бы артистом. Поиски такого хирурга займут немало времени, энергии и сил. Метаться туда-сюда здесь без толку. Речь идет о вашем лице, вы должны отнестись к этому очень серьезно. Сначала заручитесь отзывами тех клиентов, которые остались довольны результатами операции. Составьте список фамилий хирургов и поговорите с ними всеми по очереди. Попросите, чтобы вам показали фотографии «до» и «после» операции, при этом имейте в виду, что ни один хирург не будет демонстрировать вам результаты операций, которые прошли неудовлетворительно. Вы услышите только удачные истории. Кроме того, помните, что не всем может быть показана косметическая операция. Может не позволить состояние здоровья. Может быть неудовлетворительной кожная пигментация, и не забывайте о возрасте — этот фактор также может препятствовать операции. Главное же — помните, что можно добиться результатов, аналогичных успешной пластической операции, не подвергаясь риску, не нанося себе травм, не испытывая дискомфорта от необходимости ложиться под нож, наконец, не делая внушительных денежных затрат. Оцените все варианты очень тщательно.

Есть немало просвещенных врачей, которые осознают важность таких факторов успеха пластической операции, как специальный уход за кожей и упражнения для лица. Многие косметические хирурги направляют своих клиентов ко мне, потому что знают: упражнения для лица могут помочь вернуть форму мышцам, ослабевшим в результате атрофии, автокатастроф, лифтинга и некоторых модификаций хирургического вмешательства. Д-р Лоуренс Бирнбаум, известный косметический хирург из Беверли-Хиллз, в своем письме ко мне утверждает: «В инструкциях пациентам я часто рекомендую им заниматься упражнениями для лица». Более шестидесяти процентов моих клиентов — это люди, которые перенесли по своему выбору пластическую операцию того или иного типа. Им делали блефаропластику (подтяжку век), ринопластику (исправление формы носа) или же сложный лифтинг лица.

Исходя из статистических данных, в косметическом хит-параде среди пяти наиболее распространенных хирургических процедур подтяжка век занимает третье место. Далее следует подтяжка всего лица — это четвертая строчка, а наиболее популярная на сегодняшний день процедура, процедура номер один, — это липосакция. Ни одна из этих процедур не является дешевой. Средний гонорар за

операцию на глазах (подтяжка верхнего и нижнего века) составляет 3000 долл. Средняя стоимость подтяжки лица (исключая глаза) — 5500 долл., это без стоимости обезболивания и других, связанных с операцией расходов. А средняя стоимость липосакции — примерно 1900 долл. за одну зону, причем у большинства людей таких зон, где есть работа для хирурга и его канюли, несколько. При виде этих цен восклицание «Ой!» приобретает - не правда ли?! — особое звучание. Кроме того, не все пластические операции проходят успешно, и я могу только посочувствовать тем людям, которые испытали разочарование в связи с исходом операции. Мне самой в двадцатидвухлетнем возрасте весьма халтурно сделали пластику носа. На одном из крыльев носа осталась вмятина, а кончик казался слишком длинным. Я потратила немалые деньги, пережила довольно сильные боли, а нос у меня стал, на мой взгляд, еще менее привлекательным, чем до операции. Должна признаться, я вволю наплакалась по поводу результата операции. Однако упражнения для лица помогли укоротить кончик носа, а вмятина, с их же помощью, через несколько месяцев исчезла. После пластической операции носа часто создается впечатление, будто он принадлежит кому-то другому. Как-то так получается, что нос не подходит данному конкретному лицу. Но с помощью упражнений в результате улучшения кровообращения он постепенно начинает выглядеть более симметрично и естественно.

Многие из моих клиентов, прошедших однажды через пластическую операцию, принимают твердое решение никогда больше не повторять ее. Они не хотят больше крутиться на этой хирургической карусели. Я учу их упражнениям для лица, с помощью которых они наращивают мышцы, и это позволяет им избежать дальнейших болезненных и дорогостоящих операций. Упражнения для лица — это быстродействующее и недорогое средство контроля за процессом старения. Оно безболезненно и не требует временных затрат. Карусель больше не возобновляет свой бег.

Хотя я не против косметической хирургии, тем не менее считаю необходимым отметить обязательное присутствие элемента риска (медицинского и психологического), связанного с этой процедурой. Даже самые лучшие хирурги-косметологи не могут гарантировать положительные результаты каждому, кто решился на операцию. Следует принимать во внимание многочисленные факторы, такие, как здоровье, возраст, эластичность кожи, — все они играют важнейшую роль при оценке результата операции.

Упражнения для лица — это естественная альтернатива косметической хирургии. Здесь не существует риска, а результаты предсказуемо благоприятные. Это все равно что регулярно посещать спортивный зал. Если вы делаете упражнения, вы обязательно добьетесь благоприятных результатов. Кроме того, упражнения для лица обеспечивают человеку безопасный и эффективный способ преодолеть генетическую или эмоциональную предрасположенность к каким-то дефектам и неполадкам. Многие мои клиенты приходят ко мне с жалобами, что их рот начинает походить на рот их матери. Частые эмоциональные стрессы, тревоги, да и просто обычная усталость и огорчения, которые подкидывает нам жизнь, могут резко изменить внешность человека. Упражнения для лица помогают создать более молодое, безмятежно выглядящее лицо. Одна из моих клиенток заявила, после того как я научила ее упражнениям для рта и губ: «Я — больше не моя мать. Я теперь — это я».

Когда вы делаете упражнения, вы учитесь контролировать мышцы лица. Люди склонны постоянно перегружать определенные мышцы, что приводит к глубоким, некрасивым мимическим складкам. Например, если человек оказывается в ситуации враждебного общения, поведение его всегда связано с напряжением. Задумайтесь на минутку, что это значит. Если вы чем-то огорчены и спрашиваете, почему некто сделал то, что он сделал, вы скорее всего примете «выражение конфронтации». Вы нахмурите брови. Вы напряжете мышцы лба и сделаете соответствующее лицо. С годами подобные ситуации наложат отпечаток враждебности на ваше лицо, Но, освоив технику упражнений для лица, вы обретете контроль за мышцами и научите свое лицо (и мышцы) принимать расслабленное состояние. У вас не появятся новые мимические складки и не будут углубляться те, что уже развились. Однажды одна моя

клиентка после частного занятия сказала: «Упражнения делают всё». Под словом «всё» подразумевалось приведение в тонус и укрепление мышц лица, улучшение структуры кожи и цвета лица, разглаживание морщин и складок, усиление яркости глаз, освобождение от следов стресса и напряжения - в итоге она приобрела эффектную внешность.

Мои клиенты

Моими клиентами становятся люди самых разных возрастов: и те, кому еще нет двадцати, и те, кто, как говорит о себе одна моя девяностодвухлетняя клиентка, находится «в расцвете ранней поры». Я получаю множество писем и открыток от молодых людей, причем некоторым нет еще и двадцати и от них не ожидаешь, что они будут интересоваться упражнениями для лица. Однако даже у молодых возникают проблемы с внешностью, и хирургия здесь вряд ли может оказаться подходящим средством их решения. К проблемам молодежи относится недостаточный тонус лицевых мышц или просто слишком широкое или, наоборот, узкое лицо. Бывает, что проблемы появляются после лечения зубов, в связи с автокатастрофами, иногда это следствие родовых травм и хирургических операций. Я приведу несколько выдержек из писем моих молодых клиентов:

- Лэнси Коффер, двадцать три года, из Голландии: «У меня действительно было плохое здоровье, и по некоторым причинам мышцы лица утратили тонус. Я начала заниматься упражнениями. Невероятно, до чего быстро появились результаты. Упражнения работают, а все, что я заплатила, — это стоимость вашей книжки». Том Зейн, двадцать два года, из Беверли-Хиллз: «Меня сбил восемнадцатилетний парень-лихач. Пять костей на лице были сломаны. Упражнения избавили меня от чувства онемелости и холода в лице».
- Пегги Грин, двадцать два года, из Беверли-Хиллз: «У меня круглое лицо и двойной подбородок. Но я считаю, что для операции я еще слишком молода. Я начала делать ваши упражнения после того, как прочитала статью в журнале «Women's World» о Кэндис Берген, которая выполняет вашу программу. Лицо у меня стало уже. Друзья говорят, что я выгляжу так, будто похудела».

Мои не столь молодые клиенты пишут похожие письма.Йен Уилер, семьдесят два года, из Германии: «Я перенес серьезную операцию по реконструкции верхней и нижней челюстей. Необходимо было исправить значительное несовпадение челюстей. Операция затронула мышцы. Это значит, что, после того как послеоперационная опухоль спадает, вы остаетесь с провисшими мышцами, которые забыли, что должны делать. Мне удалили шесть дюймов кости, а избыточная кожа осталась, и ее необходимо было привести в тонус. Благодаря вашим упражнениям я снова обретаю контроль за мышцами и все возвращается на свои прежние места, а не спадает мне на шею.

- Дженис Мэнд, пятьдесят восемь лет, из Великобритании: «Я попала s автокатастрофу и получила серьезные повреждения. Пробовала хиропрактику, иглоукалывание, все. Через неделю после того, как я стала делать упражнения для шеи и нижней челюсти, я обнаружила заметное улучшение состояния шеи. Это просто чудо, поскольку все врачи мне говорили, что они сделали все, что в их силах, и что я должна жить с тем, что есть».
- Сэнди Риндлис, шестьдесят два года, из Канады: «Я перенесла операцию на левом глазу по поводу катаракты, в результате было повреждено веко. Оно больше не открывалось полностью. Кроме того, меня был паралич Белла, из-за чего одна сторона лица выглядела усталой. С помощью ваших упражнений я выровняла оба века, они теперь открываются одинаково. Я также улучшила тонус лица, укрепила его, так что остаточные явления паралича Белла больше не видны».

Преимущества упражнений для лица

Все эти признания доказывают, что тренировка лицевых мускулов обладает важными терапевтическими, восстановительными и косметическими преимуществами. Я постоянно подчеркиваю это, когда говорю с клиентами. Ведь это так очевидно. Упражнения работают и иногда могут творить чудеса. Я каждый раз поражаюсь, когда читаю интервью или статью, в которой какой-нибудь представитель медицинской профессии заявляет, как его опыт показывает, что не существует научного доказательства эффективности упражнений для лица. Скажите это в лицо миллионам моих клиентов, которые сами лично убедились в несостоятельности подобных заявлений. Скажите это д-ру Вилме Бергфелд, бывшему президенту американской Академии дерматологии, которая утверждает, что «те, кто называет упражнения для лицевых мышц ерундой, не принимают во внимание существующие медицинские познания о воздействии этих упражнений на форму лица, когда вы с их помощью увеличиваете объем мышц». В связи с этим я вспоминаю слова Джека ЛаЛанна, выдающегося американского гуру в области фитнеса, сказанные им об упражнениях для лица и тела во время его выступления по телевидению еще в 50-х годах. Пока мои сверстники упивались Микки-Маусом и фильмами типа «Я люблю Люси», я смотрела программы упражнений Джека. Я полностью принимала его философию упражнений. Уже тогда их смысл был мне абсолютно понятен, точно так же, как и теперь. На своем сайте в Интернете Джек утверждает: «Я на сорок лет опередил свое время. Врачи были против моей системы, но я знал больше о работе мускулов в моем теле, чем масса этих врачей». Он пишет это в возрасте восьмидесяти семи лет и выглядит просто сказочно. Медицинская братия пинала его все эти годы, высмеивала, заявляла, что не существует научного обоснования того, что упражнения для мышц тела действительно работают. В самом деле! Те, кто критикует упражнения для лица, будь то в медицинских кругах или в средствах массовой информации, заставляют меня вспомнить одно замечание Кристофера Морли. Он сказал: «Критик — это гонг на перекрестке железных дорог, громко и бесполезно клацает, когда поезд проходит мимо». Верно сказано, Крис.

Многие в медицинском мире, однако, более просвещены. Вот что говорит д-р Вил-ма Бергфелд: «Тренировка лицевых мышц разумным образом, *безусловно* (курсив К. М.), может улучшить общий вид поверхности кожи и никоим образом не вредит ей». Д-р Джералд Уолмен, глазной пластический хирург из Аризоны, отмечает: «Упражнения для лица — это тщательно исследованный, научно разработанный метод тренировки лицевых мышц и групп мышц. Я видел то, что могут сделать эти упражнения и делают в области укрепления верхних и нижних век». Пластический хирург из Беверли-Хиллз, д-р Лоуренс Бирнбаум заявил, что «кажется, сама логика свидетельствует, что хорошие упражнения для лица могут предупредить многие проявления старения».

Мировой успех

Я преподаю технику упражнений для лица уже более двух десятков лет. Я наблюдала за развитием этой техники с момента ее разработки в клинике ухода за кожей лица в Монтерее, Калифорния, до того дня, когда она стала признанной во всем мире как своего рода феномен в практике предупреждения старения. Это был удивительный период, но и сейчас дело продолжает развиваться. Я постоянно расширяю число приемов и совершенствую технику выполнения упражнений, чтобы извлечь максимум пользы для каждого, кто захочет работать по этой программе. Я посещаю многие страны мира, провожу семинары, на которых пропагандирую многочисленные преимущества, которые дает программа упражнений. Я обучила технике их выполнения общественных деятелей, рок-звезд, членов королевских фамилий, многих знаменитостей, политических деятелей, спортсменов и известных бизнесменов. Я проводила семинары для профессионалов в области красоты в университете в Лондоне и участвовала в качестве гостя-оратора на Конгрессах Les Nouvelles Esthetiques во Франции и Англии. Я была основным

докладчиком в международном Женском клубе в Брунее и выступала с лекциями на Конференции здоровья и красоты в Гонконге и в Nova Estetica в Аргентине. Я была гостем-оратором для избранной аудитории в Иордании и на благотворительной акции журнала «Харперс энд Квин» и Эмпорио Армани в Лондоне.

Я обучала профессионалов технике выполнения упражнений для лица на прекрасных курортах в Европе, Азии, на Ближнем Востоке, в Северной, Центральной и Южной Америке, и теперь у меня есть лицензированные инструкторы в шести странах. Моя первая книга, «Упражнения для лица Кэрол Мадджио», уже давно стала бестселлером во многих странах, она переведена на одиннадцать языков народов мира. Упражнения для лица были одними из первых в рейтинге ста средств заботы о красоте, приведенном журналом «Харперс энд Квин». Я много раз выступала на телевидении и радио в различных странах мира, обо мне писали в таких журналах и периодических изданиях, как «Харперс энд Квин», «Мари Клер», «Вог», «Эль», «Таун энд Кантри», «Нью-Йорк таймс». Когда я начинала свою карьеру, моими клиентами по большей части были женщины. Сегодня и мужчины, похоже, стали проявлять такую же озабоченность своей внешностью, как и женщины. И это замечательно, потому что мужчины могут получить точно такую же пользу от упражнений, как и женщины. Упражнения для лица предназначены для того, чтобы улучшить, укрепить индивидуальные черты лица, вернуть им тонус. Программа состоит из четырнадцати базовых упражнений и девяти усложненных. Необязательно выполнять программу полностью за один присест. Она составлена на основе гибкого, адаптируемого к каждому конкретному случаю режима. Упражнения легко включить в рабочий день, независимо от степени вашей занятости. Например, вы можете выполнять упражнения для расширения глаз, сидя в машине на светофоре. Упражнения для укорачивания носа можно делать, разговаривая по телефону, а упражнения для укрепления щек — работая за компьютером. Разработанная мной программа упражнений для лица — наиболее простая и удобная из всех существующих в этой области. Для ее выполнения вам не нужно ничего, кроме того, что дал вам бог. Ни перчаток, ни маски, ни электронных стимуляторов, ни электричества, ни зеркала. И, что самое главное, вы можете делать их везде, где бы вы ни находились. Вы — сами себе начальник. Отнеситесь к этой книге как к личному тренеру для своего лица. Зеркало покажет вам, что те изменения, которых вы так долго ждали, уже начались. И это приободрит вас.

Своих клиентов я фотографирую «до» и «после» программы частных занятий. За годы работы у меня накопились тысячи фотографий. Фотоаппарат рассказывает правдивую историю человека, он не может лгать. Уже после нескольких дней выполнения программы на лице появляются заметные изменения. Окажите сами себе услугу. Сделайте свою фотографию до того, как приступите к программе, анфас и в профиль, а потом еще раз — через десять дней, в том же положении и желательно с тем же макияжем. Не улыбайтесь ни в первый, ни во второй раз. О результатах будете судить сами. Вы поразитесь, вы будете очень довольны и удовлетворены. Если вы уделите упражнениям для лица по одиннадцать минут два раза в день (дома или в машине), хотя бы пять дней в неделю, вы увидите весьма четкие результаты. Вероятнее всего, окружающие спросят вас, не сделали ли вы себе новую прическу? Не похудели ли? А может, изменили макияж или просто только что вернулись из отпуска?

Большинство людей в мире сегодня более озабочено своим физическим состоянием. Мы готовы упорно трудиться над телом и уделяем этому в среднем по часу в день. Мы знаем, что нам это полезно, Так почему же мы пренебрегаем лицом? У Прекрасной Елены, говорят легенды, лицо было настолько красивым, что ради того, чтобы ее завоевать, спустили на воду тысячу кораблей. Почему этот рекорд до сих пор остается за Еленой? Почему бы не позволить упражнениям для лица пустить в плавание *миллионы* новых лиц, одно из которых будет вашим?

Наши упражнения противостоят и контролируют действие на ваше лицо сил земного притяжения. Каждый день вы будете отмечать, как стремительно возвращается молодость. Вы *сможете* перевести часы назад и замедлить бег времени.

Упражнения для лица дали мне ощущение глубокой профессиональной и личной самореализации. Я чувствую, что обладаю своего рода абсолютной привилегией — разделить с вами эту программу. Говорю вам без всякого преувеличения: если вы будете надлежащим образом ее выполнять, вы увидите и почувствуете, как удивительно меняется ваше лицо, а также и ваша самооценка. Помните, разум — самый мощный инструмент, который дан вам природой. Используйте неограниченные возможности этого инструмента — и вы измените к лучшему ваше лицо и вашу жизнь.

Неприятные последствия старения лица

- × Кожа становится желтовато-серой
- × Нос продолжает расти и увеличиваться вширь
- × Губы становятся тоньше
- × Появляются морщины на верхней губе
- × Брови и веки опускаются
- × Увеличиваются мешки под глазами
- × Линия нижней челюсти обвисает, развиваются складки на щеках
- × Появляются носогубные складки
- × Уголки рта опускаются вниз
- × Подбородок обвисает, начинает появляться второй подбородок
- × Кожа на шее обвисает, становится «жеваной»

Благоприятные изменения после выполнения упражнений для лица

- ✓ Тон кожи розовеет, она начинает светиться
- ✓ Нос укорачивается и сужается
- ✓ Губы становятся более полными, выглядят сексуально
- ✓ Брови и веки поднимаются
- ✓ Уменьшаются мешки под глазами
- ✓ Овал лица становится ровным и четким, укрепляются мышцы челюсти
- ✓ Смягчаются носогубные складки
- ✓ Поднимаются уголки рта
- ✓ Подбородок укрепляется, второй подбородок уходит
- ✓ Укрепляется кожа шеи
- ✓ Усиливается кровообращение и снабжение кожи и лицевых мышц кислородом, благодаря чему происходят быстрые изменения в тонусе мышц, цвете и структуре кожи

Как же работают упражнения для лица?

Хорошее строение лицевых костей, высокие скулы, четко очерченный овал лица — все мы хотели бы это иметь. Большинство людей ключевым компонентом красоты лица считают строение лицевых костей, однако немногие отдают себе отчет в том, насколько важную роль в четком контуре лица играют мышцы. Без лицевых мышц вы бы не могли моргать, улыбаться или хмуриться. Лицо было бы маской. Мышцы на лице меньше (и тоньше), чем все мышцы тела, и быстрее реагируют на систематические упражнения. Соотношение жира и мышц на лице иное, значительно меньше, чем в остальных частях тела, и, если лицевые мышцы активно тренировать, они будут развиваться достаточно быстро. А это соответственно быстрее вернет вашему лицу четкость и ровность черт.

Некоторые мышцы в нашем теле тренируются независимо от нашего желания. Нам не нужно, например, специально тренировать ноги, руки или кисти рук. Они начинают работать, едва мы встаем утром, и продолжают трудиться, пока мы снова не ляжем в постель. Лицевые мышцы мы так не используем. Их нужно упражнять специально, если мы хотим, чтобы лицо выглядело так, как ему следует выглядеть. Представьте себе нетренированный живот человека. Не очень-то привлекательное зрелище, не так ли? А теперь представьте живот того, кто регулярно работает над мышцами этой области. Чувствуете разницу? Конечно, чувствуете. Тот же самый принцип применим и к лицу. Нравится нам или нет, но подсознательно мы понимаем, что, когда мышцы обвисают, кожа, которая крепится на этих мышцах, также обвисает. Ослабевшие мышцы лица — основная причина провисания и опускания черт лица, мешков под глазами, припухлости, поя вления, по мере того как мы становимся старше, некрасиво обвисших щек. Без достаточной тренировки мышечная ткань истончается и атрофируется, и человек выглядит старше. Джордж Берне сказал, что «не нужно быть старым, чтобы выглядеть старым». Очень верное утверждение.



Многие из нас небрежно относятся к лицевым мышцам, вероятно, надеясь, что какой-нибудь волшебный крем или экзотический эликсир, который магическим образом появится в продаже, поможет исправить изъяны на лице. Верно, кремы могут улучшить текстуру и внешний вид кожи, как и макияж

может улучшить впечатление от кожи, но никакой крем, никакое волшебное снадобье не повысят тонус лицевых мышц, не поднимут их, что бы вам ни говорили. Д-р Алберт Клигмен, известный исследователь-дерматолог, утверждает: «Обвисание лицевых мышц нельзя исправить фармакологическими методами». Кремы и лосьоны местного действия не могут предупредить постепенное обвисание мышц на лице.

Однако выглядеть «человеком в возрасте» вовсе не обязательно. В этой книге я поделюсь с вами знаниями о том, как не стареть. Техника упражнений для лица станет максимально эффективной, если вы будете выполнять их таким образом, чтобы мышцы, которые вы прорабатываете, были изолированы и работали так, чтобы у вас появилось чувство жжения или пощипывания. Оно возникает тогда, когда мышца прорабатывается до предела ее возможностей и начинает выделяться молочная кислота как результат расхода энергии. Мышца использовала АТФ (аденозинтрифосфорную кислоту). Этот нуклеотид присутствует во всех живых клетках организма и жизненно необходим для выработки энергии. Методисты и тренеры хорошо знакомы с этим процессом. Они называют АТФ «энергетической молекулой». В двух словах, в этом причина появления молочнокислого жжения. Ощущение этого жжения говорит о том, что мышца работает на полную мощность и станет крепче и больше в объеме. Этот процесс восстанавливает мышечную ткань, эластичность и тонус и приводит к тому, что лицевые мышцы растут и крепнут.

Мышцы — это масса волокнистой ткани, которая состоит из белка. Тренировка мышц способствует утолщению и укреплению мышечных волокон. Чтобы достичь максимальных результатов, нужно прорабатывать мышцы до тех пор, пока они не устанут, Вспомните заклинание Джейн Фонды: «Нет боли — нет успеха». Что ж, правильно сказано. Чем больше сокращается мышца (боль), тем больше она вырастает (успех). Вы должны помнить: после того как мышца устанет, необходимо дать ей отдых, с тем чтобы мышечная ткань могла регенерировать и увеличиться в объеме. Важно включать в диету достаточно белка — это обеспечит мышце строительный материал. Рыба и яйца — великолепный источник белка, наравне с красным мясом, мясом индейки и курицы. Такая пища легкодоступна (см. раздел «Питание», стр. 110). При правильном сочетании физических упражнений, отдыха и поступающего в организм белка мышцы приспосабливаются к выдвигаемым к ним требованиям и дают нужный результат. Когда изолированные мышцы выполняют определенное количество упражнений, они укрепляются, восстанавливаются и увеличиваются в объеме.

Уникальность программы

Разработанная мною программа упражнений для лица отличается от других подобных программ. И вот почему. Освоив эту программу, вы поймете, как работают лицевые мышцы. Вы научитесь изолировать отдельные группы мышц лица. Вы узнаете, как с помощью физических и умственных упражнений заставить работать лицевые мышцы на пределе их возможностей, одновременно делая что-то еще, например, сидя за компьютером, за рулем автомобиля или даже просто перед телевизором. Важно и то, что в отличие от других программ в этой вам не понадобятся никакие приспособления — ни зеркало, ни маска, ни белые перчатки. Вам не нужно осваивать мудреное расположение пальцев на лице. И вам не потребуется выделять специально двадцать две минуты в день «спокойного времени», чтобы выполнять упражнения.

Некоторые программы упражнений для лица заставляют вас делать кучу причудливых гримас. «Высуньте язык и сделайте пять глубоких вдохов, перекатывайте воздух из-за одной щеки в другую, из-под нижней губы к верхней и наоборот». Не знаю, как вы, а я, если бы мне предложили выполнять подобные вещи, захотела бы узнать, каким образом они работают. Увы, к сожалению, для большинства этих программ нет логического объяснения их действия. Вам, по-видимому, придется просто слепо им верить. Представляете, сколько людей за многие годы пользовались методами, о которых не было

никакой информации? Я вспоминаю так называемые вибрационные аппараты 70-х годов для снижения веса. Вы знаете хоть кого-нибудь, кому они помогли? А как насчет этих огромных роликовых барабанов, на которых вам предлагалось сидеть? Предполагалось, что ролики должны были способствовать уменьшению жира и веса. Ничему они не способствовали. Они только постоянно колотили вас. А что в результате? Зад болел, весь был в синяках и наверняка делался еще больше (распухал, так как вы его постоянно травмировали). Делать что-то только потому, что вам говорят — это работает! — меня не устраивает. Я хочу знать, как и почему это работает. Если стойка на голове прибавит мне годы жизни, я буду ее выполнять, но только после того как мне объяснят, как и почему продлится мое время пребывания на этой земле.

Чтобы добиться тех результатов, которые вы хотите получить и которых вы заслуживаете, вы должны помнить, что методов «раз и готово» не существует. В наше время, когда все озабочены сохранением здоровья, большинство из нас понимает, что следует делать, чтобы восстановить тонус мышц и уменьшить жировую прослойку. Диета, в которую включаются продукты с низким содержанием жиров, программа кардиоупражнений, тщательно выверенная программа упражнений на тренажерах, — вот пропуск в мир стройности и физической красоты. Никакие мгновенные чудодейственные методики не помогут закрепить результаты на долгий срок. Кроме того, вы должны постоянно тренироваться. Многократное повторение комплексов упражнений с нагрузкой поможет вам накачать мышцы до нужного размера и упругости. Программа упражнений, разработанная мною, — это первая программа, в которой к лицу применяется такая же методика. С помощью этих упражнений вы накачаете мышцы щек таким же способом, как, например, тренируетесь, чтобы иметь мускулистые, красивые ноги.

С тех пор как я начала преподавать программу упражнений для лица, я постоянно консультируюсь с косметическими хирургами, дерматологами и физиотерапевтами, чтобы постоянно совершенствовать упражнения, максимально увеличивать их эффективность. Упражнения для лица не приводят к чрезмерному развитию лицевых мышц. Они укрепляют их и придают лицу четкие очертания.

Эффективность упражнений для лица

Меня бессчетное количество раз спрашивали, не приводят ли упражнения для лица к углублению морщин, не растягивают ли они кожу. Как раз наоборот. Чем дольше вы работаете над мышцами лица, тем больше усиливается в них кровообращение. В результате мышцы укрепляются, кожа подтягивается и разглаживается, а морщины становятся менее заметными. Упражнения для лица не могут постоянно восстанавливать или способствовать регенерации потерянного коллагена, но это не в состоянии сделать и косметическая хирургия. Инъекции коллагена болезненны и дороги, они могут оставить шрамы, а кроме того, их необходимо делать каждые несколько месяцев, чтобы постоянно поддерживалась та округлость, которую они призваны придать лицу. Упражнения для лица значительно улучшают тонус кожи изнутри — в отличие от косметической операции. И при этом без болевого фактора.

Одна из основных причин, почему упражнения для лица столь эффективны, в том, что они стимулируют к действию два наших положительных качества, которые мы и сами охотно подключаем, — это воображение и энергию. Разум и энергия играют решающую роль в высокой результативности упражнений для лица. Я называю этот фактор «мышечно-мозговой связью». Когда я обучаю клиентов, я говорю им: вы должны чувствовать, как работают ваши мышцы, вы должны представлять, как с каждым повтором упражнений растут ваши мышцы. Кроме того, когда вы выполняете эти упражнения, я прошу вас сосредоточиться на ощущении молочнокислого жжения в лицевых мышцах. Это показатель того, чтобы выполняете упражнения правильно. И если вы по-настоящему сосредоточитесь на столь мощном физическом ощущении, ваши мысли не уплывут в сторону и вы почувствуете, как с каждым разом ваши

мышцы увеличиваются. Мысли обладают такой же силой, как и действия, потому что вы видите так же хорошо, как и чувствуете, как растут и укрепляются мышцы по мере продвижения вперед.

Эта книга научит вас четырнадцати базовым и девяти усложненным упражнениям, которые изолируют и прорабатывают пятьдесят девять мышцлица и шеи. Мышцы эти соединены сетью волокон, поэтому каждая из них получает пользу от выполнения упражнений.

Каждый день выполняя эти упражнения, вы будете вознаграждены за усилия — улучшится и цвет лица. Но моя программа дает намного больше, чем просто краткосрочные результаты, которые вы увидите сразу же. Если вы поработаете над мышцами лица двадцать две минуты в день хотя бы пять дней в неделю, вы получите вечно юную внешность. Сейчас, когда я пишу эти строки, мне пятьдесят шесть лет, и я могу честно сказать: мое лицо выглядит более гладким, крепким, розовым и моложавым, чем когда мне было тридцать шесть (именно тогда мой бывший муж заметил, что я выгляжу старше своих лет). С тех пор я избавилась и от множества морщинок, и от той персоны, которая заявила, что они у меня есть. Фотографии это подтверждают.

«До» и «после»

На фотографии слева мне тридцать шесть лет. Так выглядело мое лицо до упражнений. Оно покрыто морщинами после многих лет, проведенных на солнце в штате Аризона, — я уже упоминала об этом. У меня исхудалый, изможденный вид из-за потери коллагена — еще один побочный эффект вредного воздействия солнца на кожу в юности. Брови опущены, лицо выглядит усталым. Глаза кажутся меньше, чем они есть на самом деле, из-за того, что брови и веки сильно нависают. Никакой макияж, даже в огромных количествах, не мог скрыть мешки под глазами. Цвет лица желто-серый и не отличается сиянием молодости, как мне бы того хотелось. Щеки опустились, стали плоскими, вид в целом усталый. Короче говоря, я выглядела старше своего возраста. Звучит знакомо, а? Теперь посмотрите на фотографию, сделанную совсем недавно (справа). Здесь мне пятьдесят шесть лет. Морщины видны намного меньше. У меня круглые, пухлые щеки. Лицо стало шире, оно более гладкое. Брови поднялись. Глаза большие, широко открыты. Тонус кожи — как у молодой женщины, ощущение — как от прикосновения к персику. Не могу даже сосчитать, сколько раз меня спрашивали, кто делал мне имплантацию щек, Когда я рассказывала, что именно делала, мне не верили, пока я не показывала, как надуваю мышцы щек. Нос у меня также выглядит намного лучше, потому что я также нарастила и мышцы носа (да-да, у носа тоже есть мышцы). Что касается губ, они больше не опущенные и не тонкие. Теперь они полные, имеют форму, свойственную молодым женщинам. Уголки губ поднялись вверх, придавая лицу юный, свежий вид.

Я всегда демонстрирую фотографии «до» и «после», когда выступаю на телевидении с рассказом об упражнениях для лица. Еще я люблю рассказывать историю об одной женщине из публики, которая встала и заявила: «Я не вижу никакой разницы между этими фотографиями». Я ответила: «Спасибо. Я расцениваю ваше замечание как большой комплимент, потому что между этими фотографиями двадцать лет». Она тут же записалась в мой класс.

Клиенты рассказывали мне, что самым волнующим с начала выполнения ими программы был момент, когда они действительно начинали чувствовать мышцы своего лица. Это поощряло их продолжить занятия — они видели, что упражнения работают. Они начали ощущать обычно мертвую зону между скулами и ртом или область между ухом и носом. Вспомните ощущение, которое возникаете ногах на следующий день после начала тренировок. Вы почувствуете нечто необычное, некоторую боль. Это незначительная мышечная боль, но это хороший признак. Если ощущение дискомфортное, можете облегчить его, выдувая воздух через губы, это разгоняет молочную кислоту, подобно тому как растягивание мышц ног или рук помогает вам чувствовать себя лучше после тренировки.

Я очень горжусь тем, что могу предложить людям здоровую, простую и эффективную программу, которая поможет им улучшить свою внешность. Упражнения для лица эффективны по многим причинам, и одна из них заключается в том, что эти упражнения на самом деле приятно делать. Гримасничая в течение нескольких минут в день, вы можете вернуть молодость и живость выражению лица. Упражнения для лица — простой, приятный метод восстановления красоты. Упражнения — прекрасное средство для снятия стресса, они расслабляют лицо, тело и мозг. Еще преимущества? Они есть. Вам не нужны никакие приспособления для их успешного выполнения. Еще причины, чтобы начать немедленно? Может быть, эта? Одна моя клиентка рассказала мне, что, когда она сидела в машине и делала упражнение, суживающее лицо, к ней подошел молодой человек — намного моложе ее. Он думал, что она кокетничает с ним. Она сочла его привлекательным. Вот еще один способ завязать знакомство.





«До» и «после»

Слева: до упражнений в возрасте тридцати шести лет.

Справа: в возрасте пятидесяти шести лет, с заметными изменениями черт лица.

Давайте посмотрим себе в лицо

Как точно определить и понять уникальность черт своего лица

У большинства людей представление о самих себе неразрывно связано с собственной внешностью. По результатам опроса, провиденного журналом «Self", восемьдесят пять процентов женщин

в США недовольны своей фигурой. Представьте, сколько же тогда женщин недовольны своим лицом. Каково *ваше* представление о себе? Что вы *на самом деле* чувствуете в отношении своего лица? Будьте честны, отвечая на эти вопросы. Вероятно, есть какие-то черты, которые вам действительно нравятся. А как насчет тех, которые не нравятся или которые вам хотелось бы изменить? В действительности ни у кого нет совершенного цвета лица и абсолютно пропорциональных черт. Главную роль в строении лицевых костей, которое и определяет черты лица, играет наследственность. Косметическая операция может изменить их, однако упражнения для лица улучшат их естественным путем. Изменения, которые упражнения произведут на вашем лице, граничат с фантастикой и необыкновенно взволнуют вас. Когда Уинстон Черчилль сказал: «Нет ничего плохого в перемене, если она происходит в нужном направлении», он в точку попал. Позитивные перемены в лице — это перемены, безусловно, в нужном направлении.

Совершенно необходимо, чтобы вы тщательно изучили свое лицо, перед тем как приступать к занятиям. Возможно, вы чувствуете себя властелином своего лица, иногда даже слишком большим властелином. Я хочу, чтобы вы ясно и четко осознавали, каковы красивые черты вашего лица и каковы его изъяны. Понимание этого крайне важно при работе над недостатками лица. Это также поможет вам замечать прогресс, по мере того как вы продвигаетесь дальше.

Изучая недостатки своего лица и отмечая, как оно постарело, вы, возможно, почувствуете, что это чуть-чуть неприятно. Но вам надо иметь *реалистическое* представление о своем лице, прежде чем вы приступите к упражнениям. Вспомните тех, чьи лица постоянно находятся в свете юпитеров, — знаменитостей, фотомоделей, шоуменов, политиков, членов королевских фамилий, крупных бизнесменов, кинозвезд, можете сами продолжить список, — всем им приходится сражаться с недостатками внешности. Им приходится быть реалистами. Так делают люди каждый день. Я тоже так делала. Помните мою историю с плохо состряпанным носом? Итак, давайте начнем: оцените красоту своего лица честно и беспристрастно. Это разовьет у вас реалистический подход, он пригодится, когда вы будете шагать вперед, к позитивным изменениям.

Пара фотографий поможет вам честно оценить свое лицо. Как часто вам приходилось смотреть на свои фотографии, когда вы были сняты за работой или во время игры, и говорить про себя или вслух; «На самом деле я же так не выгляжу, правда?» Ответ будет: «Выглядите. Хорошая новость заключается в том, что можно кое-что изменить в том, что вы видите на фотографии». Мэй Уэст как-то сказала: «Слишком много хорошего — это хорошо». Мне хочется думать, что она говорила это об упражнениях для лица. Имейте в виду, важно знать, как вы действительно выглядите, а не как вы думаете, что выглядите так-то и так-то. Помните, наш разум может играть с нами в разные игры и мы не всегда можем рассчитывать на его честность. Но на честность фотоаппарата мы можем полагаться. Когда я провожу семинары, я всегда «Поляроидом» делаю фотографии каждого из присутствующих, чтобы они могли изучить черты своего лица во время лекции. И я обнаружила, что большинство после нескольких минут пристального изучения самих себя становятся очень внимательными. Помню, одна женщина вернулась к столу, где записываются на занятия, с фотографией в руке и сказала: «Вы дали мне не мою фотографию». Я посмотрела на фотографию и ответила: «У этой дамы такая же блузка и серьги, что и у вас». Она сказала: «Я не представляла, что у меня двойной подбородок". Фотография, которую она держала, была судьей и присяжными, и мои неоспоримые доказательства подействовали. Фотография будет жесткой и честной. На ней ваше лицо отразится таким, каким оно видится другим, а не таким, каким вы его видите. Помните, разум играет в игры? Очень важно иметь это в виду.

Сделайте две фотографии, одну в профиль, одну анфас. И помните — не *улыбайтесь.* Вы хотите узнать, как выглядят мышцы, когда они расслаблены. Ваше лицо обязательно выглядит по-другому, чем оно видится вам в зеркале. Не забывайте — фотоаппарат не лжет. Изучая черты лица на фотографии, делайте пометки. Брови слишком низко опущены? Нравится ли мне форма моего носа? Лицо у меня широкое или узкое? У меня губы полные или слишком тонкие? После нескольких недель упражнений

снова сделайте две фотографии, такие же. Придайте лицу то же выражение, что было на первых фотографиях, и делайте их с того же расстояния. Тщательно изучите фотографии. Посмотрите, сколько изменений произошло за такой короткий период. Сравните щеки там и здесь. Брови поднялись? Губы стали полнее? Лицо стало шире или уже? Морщины не так заметны? Изменения в форме носа? Сделайте новые пометки и продолжайте упражняться. Продолжайте оттачивать черты лица, делать их более четкими. Ваше лицо будет изменяться к лучшему до тех пор, пока вы будете делать упражнения. И если вы решите выполнять упражнения постоянно, лицо ваше выиграет необыкновенно. Просто делайте их по-настоящему. Как я люблю говорить: «Или делай по максимуму, или оставайся в постели».

Складки и морщины

На каждом лице есть складки и морщины. Даже у новорожденного. Без них лицо лишено выразительности, оно выглядит пустым и безжизненным, как маска. Или как у людей, которые сделали слишком много пластических операций. После двадцати лицо обретает зрелость, так же как ум и тело. Все эти три составляющие действуют в гармонии, формируют внешность человека, которую видят окружающие. Когда мы переступаем тридцатилетний порог, на лице появляются складки и морщины. Марк Твен однажды сказал: «Сегодняшние морщины — это вчерашние улыбки». Он, я уверена, говорил это вполне серьезно. Вот почему он сменил имя и отрастил пушистые усы. Я бы хотела перефразировать его слова таким образом: «Вчерашние улыбки не *должны* стать сегодняшними морщинами». И не станут, если вы будете выполнять упражнения для лица.

Давайте не будем забывать, что есть разные типы складок на лице. Не все морщины — складки, и наоборот. Это факт. Понимая, как одна складка и морщина отличается от другой, вы сможете объективно изучить и понять свое лицо.

■ **Приобретенные складки и морщины.** Это результат вашей привычки выражать на лице какие-либо чувства. Многие из них наследственные, они придают лицу ярко выраженную индивидуальность. Некоторые люди так часто подвергают все сомнению, что у них между бровями появляются складки, которые я называю «отметинами сомнения». Другие имеют привычку щуриться и поэтому мгновенно приобретают «гусиные лапки» в уголках глаз.

■ **Складки от сна.** Эти складки я называю «ночным врагом». Лицевые мышцы работают, даже когда мы спим; коварно и неумолимо складки и морщины формируются тогда, когда мы даже не осознаем этого. И если вы относитесь к числу людей, которые во время сна зарываются лицом в подушку, вы в конце концов превратитесь в Рип Ван Винкля, как будто он только вчера появился на свет.

■ **Складки и морщины, появившиеся в результате ослабевания мышц.** Живот — не единственная часть тела, которая заметно обвисает, когда тело стареет. Лицевые мышцы начинают ослабевать, если их должным образом не тренировать. В результате на коже образуются многочисленные новые складки и морщины.

■ **Складки от шрамов.** Эти складки — результат травм, инфекций или кожных болезней. Укрепляя лицевые мышцы, упражнений помогут восстановить естественную эластичность кожи, улучшить кровообращение и сгладить кожные дефекты.

■ **Тонкие морщины как результат воздействия солнца.** Если вы много лет принимали или принимаете солнечные ванны (как это делала я), на вашем лице появится множество тонких морщин.

Факторы, влияющие на кожу

Если вы употребляете много алкоголя или напитков, содержащих кофеин, например кофе, чай и кока-колу, и мало пьете воды, не заботясь о том, чтобы промыть свой организм, у вас скорее всего возникнет целый букет проблем, связанных с кожей. Даже незначительная дегидратация способствует появлению мешков под глазами, желтоватого оттенка кожи, прыщей, угрей и множества других дефектов кожи лица. Я знаю, что В. С. Филдс говорил, что никогда не пьет воду, поскольку рыба делает в ней всякие

гадкие вещи. Не забывайте, что употребление большого количества воды — это великолепный способ сохранить чистоту кожи, розовый, гладкий цвет лица. Давайте также не будем забывать, что наш организм на семьдесят процентов состоит из воды и что В. С. Филдс пил много всего другого, что делало цвет его лица таким, каким он его имел.

Хотя уровень энергетики, индивидуальные особенности и эмоциональное состояние в значительной степени влияют на вашу внешность, не следует забывать и о важной роли наследственности в формировании особенностей вашего лица и строении лицевых костей. Когда вы будете изучать свое лицо, вы, без сомнения, заметите ряд черт, которые вы унаследовали от предков, причем чем старше вы становитесь, тем ярче проявляются эти черты. Мы начинаем походить на мать и отца. Посмотрите внимательно на их лица. Хотите ли вы выглядеть, как они? Может быть, да, а может быть, и нет. Если вы не хотите быть похожими на них, вы можете перенаправить или по крайней мере отсрочить неизбежное путешествие Отца-Времени по вашему лицу. Физические черты лица, безусловно, могут передаваться от поколения к поколению. Ваш отец хмурил лоб, когда был напряжен? Мать поджимала губы, когда дела шли не столь гладко? Кто-нибудь в вашей семье морщился, хмурился или гримасничал, когда уровень стресса поднимался слишком высоко? Если такое случалось, успокойтесь. Не нервничайте. Упражнения для лица помогут противостоять этим наследственным моментам. Просто продолжайте работать и в первую очередь учитывайте эти особенности. А говоря о матерях, давайте не будем забывать, что драматург Флорида Пиер Скотт-Максвелл однажды сказала: «Какой бы старой ни была мать, она по-прежнему смотрит на своих давно уже взрослых детей, ожидая, что они станут еще лучше». Не волнуйся, мама. Ты увидишь, насколько лучше стали твои дети. И очень скоро, потому что они читают эту книжку, а значит, вот-вот начнут заниматься упражнениями для лица.

Продвигаясь вперед, продолжайте внимательно изучать свои фотографии. Определите, что является для вас плюсом, а что минусом. Какие черты вам хотелось бы подчеркнуть? Какие хотите убрать? Будьте объективны. Смотрите на лицо на фотографии и сосредоточьтесь на тех изменениях, которых вы хотите добиться. Запишите на листке бумаги, Делайте упражнения регулярно, и вы увидите, как сильно могут измениться те зоны вашего лица, которые вы стремитесь улучшить.

Семь признаков старения

Ниже я привожу краткую характеристику семи основных признаков старения лица.

1. Низкие брови

Когда ослабевает тонус мышц вокруг глаз, область под бровями начинает опускаться, выглядеть тяжелой. Особенно хорошо это заметно в профиль. Делая упражнение на подъем лба *(см. стр. 58),* вы укрепляете мышцы вокруг глаз и мышцы скальпа, и область бровей поднимается естественным образом. Вы также укрепите крошечные, но чрезвычайно важные мышцы век, благодаря чему вся область вокруг глаз выглядит гладкой и молодой.

2. Набрякшие веки

Поверьте мне, даже если вы сногсшибательная, шикарная кинозвезда или свежеотшелушенная красотка, нет способа избежать нависания век, по мере того как вы становитесь старше. Я бы рада сказать вам, что это неправда, но это факт. Помните, что я говорила в главе 1? Операция на веках — третья по распространенности хирургическая процедура на сегодняшний день. Набрякшие или тяжелые, нависшие веки могут быть фамильной чертой, а могут быть просто жестокой наградой возраста. Если вы посмотрите на мою фотографию, ту, где мне тридцать шесть лет, на стр. 31, вы убедитесь, что «капюшон» на глазах делает меня старше моих лет. Упражнение для расширения глаз (см. стр. 54) укрепит верхние веки таким образом, что мышцы станут сильнее, и глаза откроются и будут казаться больше, более круглыми, придавая вам тот юный вид, которым мы все хотели бы обладать. Глаза станут мерцающими и более живыми.

3. Низко опущенные, плоские щеки

Хочу познакомить вас с тремя злейшими врагами лица: наследственностью, возрастом и гравитацией. И не случайность, что начальные буквы этих трех бичей составляют аббревиатуру HAG (англ. *hag*— ведьма, карга, фурия. — *Прим. пер.).* Эти мучители трудятся без устали, чтобы объединенными усилиями опустить наши щеки и сделать их плоскими. По мере того как атрофируются мышцы щек, лицо начинает терять округлость, выглядит плоским, как доска. Не слишком приятное зрелище. Совместными действиями HAG придают лицу усталый, постаревший вид. Упражнение на развитие щек *(см. стр. 60)* поможет вам укрепить и расширить мышцы таким образом, что щеки будут казаться выше. Они будут выглядеть скульптурными, наполненными. Мои клиенты были очень взволнованы, почувствовав, что мышцы щек у них ожили, они поняли, что уже добились успеха. Через несколько недель увеличившиеся, укрепившиеся мышцы щек обеспечат вашему лицу крепкий, четко очерченный овал. Вам понравится то, что вы увидите. А ведьму HAG можете отправить в печку — навсегда.

4. Недостатки носа

Помните Пиноккио? Кукольного мальчика, который ожил с помощью волшебства. Если он говорил неправду, нос его вырастал. Нам же не нужно лгать, чтобы наши носы удлинялись. С возрастом это происходит само собой. По мере того как ослабевают и обвисают мышцы щек, вокруг крыльев носа начинает образовываться пустая область. В то же время гравитация тянет наш нос к земле, и мышцы вокруг рта постепенно теряют форму и тонус. Чтобы сохранить нос молодым и крепким, вам необходимо развивать крошечные носовые мышцы, расположенные под ноздрями. Ежедневно выполняя упражнения для укорачивания носа, вы улучшите и его вид, и состояние верхней губы. *Я знаю,* что это очень эффективное упражнение. Я сумела это сделать, чтобы выровнять халтурно сделанную операцию на носу.

5. Тонкие, испещренные морщинами, жесткие губы

С годами губы и область вокруг них начинают утончаться и западать. Напряжение, курение, солнце и мимические привычки — вот причины такого состояния губ. Это не добавляет красоты, дамы и господа,только годы. А поскольку иссохшие, поблекшие губы никому не нравятся, с этим нужно что-то делать. Выполняя упражнение на формирование контура губ *(см. стр. 68)* и на смягчение линии губ *(см. стр. 104),* вы можете вновь укрепить мышцы вокруг рта и распрощаться с увядающими губами. Добро пожаловать к нам, полные, сексуальные губы и мягкая линия верхней губы.

6. Обвисшая челюсть и/или двойной подбородок

Наследственность играет важную роль, когда речь заходит о форме и тонусе мышц челюсти и подбородка. Я уже упоминала об этом. Джордж Оруэлл однажды заметил, что к пятидесяти годам каждый имеет то лицо, которое он заслуживал. Он промахнулся лет на двадцать. В действительности уже примерно к тридцати годам линия нижней челюсти и подбородок могут начать потихоньку обвисать, опускаться и терять четкость и тонус. Вы выглядите постаревшим и физически слабым человеком. Можно значительно улучшить очертания и тонус линии челюсти, если выполнять упражнение для укрепления челюсти и шеи, а также упражнение для усиления тонуса подбородка. Крепкий, четкий овал лица придает человеку уверенность в себе. Пусть к вам не относится высказывание Гручо Маркса: «Я никогда не забываю лица, но для вас был бы рад сделать исключение".

7. Жеваная, в складках шея

Все мы видели людей, даже относительно молодых, шея которых выглядела жеваной или мятой. Для индейки это, пожалуй, подойдет, но вряд ли добавит привлекательности человеку. Такая шея обычно бывает у тех, кто слишком много был на солнце и/или не делал достаточно упражнений, укрепляющих мышцы шеи. Чаще это просто связано со

старением. Поскольку кожа на шее тонкая, она отражает возраст больше, чем другие части тела.

Если шея тонкая, а мышцы не поддерживаются в тонусе, старение еще более заметно. Тренируя область шеи с помощью упражнения на укрепление мышц и упражнения, направленного на повышение тонуса *(см. стр. 72 и 80),* вы поймете, как восстановить форму и объем мышц шеи и разгладить кожу.

Список недостатков на лице

Теперь, когда вы изучили свои фотографии «до" и получили возможность поразмышлять над плюсами и минусами черт вашего лица, наступило время заняться делом. Помните, что вы не можете не становиться старше, но вы необязательно должны выглядеть старше. Писатель Энтони Пауэлл сказал однажды, что стареть — это все равно что получать все большее и большее наказание за преступление, которого ты не совершал. Сильно сказано. Но у меня есть лекарство против этого. Вы обладаете достаточной силой, чтобы что-то сделать с процессом старения, и я собираюсь укрепить в вас эту силу с помощью упражнений для лица. В приведенном ниже списке отметьте те черты, которые вы хотели бы улучшить. Не стесняйтесь, не робейте. Отмечайте. У вас будут фотографии «до» и «после», чтобы вести хронику удивительного путешествия, которое вы собираетесь совершить, чтобы постепенно перестроить свое лицо и привыкнуть к себе новой.

Теперь, когда вы изучили свое лицо и отметили в списке те области, которые вас беспокоят, вы заработали отдых. Подумайте несколько минут о всех тех положительных переменах, которые вскоре произойдут у вас на лице. Не волнуйтесь, если вы отметили все проблемные зоны, включенные в список. Вы же просто честны с собой. И знаете что? Вы не в одиночестве. Хоуп Бланс однажды сказала: «Надеюсь, что буду выглядеть так же хорошо, как моя мать, даже когда достигну того возраста, которого, как она говорит, она еще не достигла». Я всегда посмеиваюсь, слыша подобное. Посмеиваюсь потому, что знаю, что мать Хоуп, вероятно, делает упражнения для лица и делала их все эти годы, но не признается и говорит, что ничего не делала. Так что давайте немного передохнем. Только не вылезайте на солнце и не зарывайтесь лицом в подушку.

Низкие брови	☐
Набрякшие веки	☐
Длинный, отвислый или расплывшийся нос	☐
Низкие, плоские щеки	☐
Тонкие, морщинистые жесткие губы	☐
Опущенные вниз уголки рта	☐
Обвисшая линия челюсти	☐
Двойной подбородок	☐
«Жеваная», в складках шея	☐

Мышцы лица и шеи

Где они расположены, как они называются, как они работают

Большинство людей в целом представляют, каково мышечное строение организма и как мышцы работают. Всем также, как правило, понятно, что определенные программы упражнений помогают сохранить мускулы крепкими и хорошо сформированными. Миллионы здоровых людей, отдающих себе отчет в том, что возраст существует, начали заниматься по той или иной программе физической тренировки. Они бегают по утрам, качают пресс, занимаются аэробикой, поднимаются на степпере, поднимают штангу, бегают на беговой дорожке. Список можете продолжить сами. Они знают, что упражнения помогут им быстро обрести красивую фигуру. Однако немногие имеют хотя бы малейшее представление о строении лицевых мышц, о том, как эти мышцы называются и как работают. Те же, кто посещал занятия по анатомии, поскольку испытывал потребность в сне, имеют сейчас возможность освежить полученные знания.

Человеческое лицо состоит из пятидесяти семи мышц, которые работают, чтобы поддерживать и сохранять черты лица в должном состоянии. Каждое движение лица, которое вы производите: хмурите лоб, например, смеетесь над шуткой или в спешке, пока никто не увидел, глотаете пончик, — связано с синергической работой лицевых мышц, которые призваны выполнять мириады функций.

Обладая полезными знаниями о работе лицевых мышц и представляя их расположение и назначение, вы сможете создать мышечно-мозговую связь, необходимую для успеха в развитии лицевых мышц. В этом – в сознательном отношении к тренировке лицевых мышц – суть упражнений для лица. Выполнение программы будет успешным, потому что она основана на десятилетиях основательного опыта упражнений для лица.



Когда вы начнете выполнять упражнения, вы почувствуете, что мышцы лица у вас двигаются и тянутся, подобное происходит при тренировке бицепсов или икроножных мышц. Картина лицевых мышц напоминает одеяло из заплаток. Мышцы расположены непосредственно под кожей лица. Эти тонкие мышечные слои связаны между собой пучками волокон. На мой взгляд, эти мышцы просто волшебные,

настолько артистично они работают. Действуя вместе с соединительными волокнами, мышцы оживляют лицо, делают его выразительным, благодаря чему оно и приобретает свою неповторимость. Без этих мышц-акробатов наши лица уподобились бы маскам.

Упражнения для лица оттачивают мышцы лица, шеи и скальпа. Мышцы соединены между собой, так что все они работают вместе. Очень важно, чтобы вы, начиная работать по этой программе, делали упражнения в той последовательности, в которой они приведены в книге. Приступая к упражнению, вы работаете с отдельной группой мышц на лице. Далее, когда вы переходите к следующему упражнению, первая группа мышц начинает восстанавливаться и наращиваться. Знание строения лицевых мышц и использование возможностей визуализации, чтобы активизировать деятельность мышц (вы представляете, как они увеличиваются, или чувствуете, как они двигаются), — это часть концепции программы в том, что касается мышечно-мозговой связи. Вам нужно сосредоточиться и не ослаблять внимание. Если вы сможете это сделать, то увидите поразительные изменения на лице за очень короткий промежуток времени. Чем дольше вы будете делать упражнения, тем лучше станет мышечная память, тем более эффективными будут упражнения. Уделите несколько минут изучению групп мышц, описанных на следующих страницах. Элементарные рабочие знания о лицевых мышцах, их расположении и о том, как они функционируют, непременно помогут вам в будущем сделать ваше лицо лучше.

Мышцы скальпа

Кожа скальпа — самая толстая во всем теле (этим, возможно, и объясняется термин «твердолобый»).

■ Под кожей находятся мышцы скальпа, в том числе *epicranius,* мышца, поднимающая брови. Она делится на несколько различных зон.

■ *Frontalis,* лобная мышца, — это часть *epicranius,* тонкая мышца, расположенная надо лбом. Она поднимает брови и кожу над корнем носа и одновременно тянет скальп вперед, вызывая на лбу поперечные морщины. Говоря простым языком, она ответственна за нахмуривание лба. Упражнение на подъем лба укрепляет лобную мышцу, поднимает и приводит в тонус, предохраняя лоб от образования морщин.

■ Затылочная мышца составляет примерно три с половиной сантиметра в длину. Она расположена на затылке. Она также является частью *epicranius* и тянет скальп назад. Весь скальп может двигаться взад - вперед благодаря деятельности этой группы мышц. И опять-таки, упражнение на подъем лба расширяет затылочную мышцу и производит тот же эффект, что и с лобной мышцей.

■ *Galea aponeurotica* — это широкое, плоское сухожилие, которое покрывает верхнюю часть черепа, соединяясь с лобной и затылочной мышцами. Оно также выигрывает от упражнения на подъем лба.

Ну как, уже интересно?

Мышцы рта

■ Кольцевая мышца рта *(orbicularis oris)*полностью окружает рот. Она состоит из многочисленных пластов мышечных волокон, которые идут в различных направлениях и соединяются с волокнами в верхней и нижней губе, щеках, носу и прилегающих зонах. Эта мышца влияет на смыкание губ. Упражнения, направленные на формирование контура губ и разработку щек, великолепно укрепляют ее и приводят в тонус, что, в свою очередь, улучшает вид губ.

■ Щечная мышца *(buccinator)* — это широкая, тонкая мышца, расположенная по обеим сторонам лица под щеками. Она способствует процессу сосания. Упражнение на разработку щек и упражнение на сужение лица творят чудеса с этой мышцей, помогая привести ее в тонус и укрепить.

■ Подбородочная мышца *(mentalis)* — крошечная мышца передней части подбородка. Она поднимает подбородок и заставляет нижнюю губу выпирать (надуваться). Она также сморщивает кожу подбородка. Упражнение на формирование контура губ укрепит эту мышцу и сделает нижнюю губу крепче и полнее без всяких дорогостоящих коллагеновых инъекций временного действия,

■ Следующей в ряду идет *triangularis menti.* Она поднимается от нижней челюсти вверх ко рту и помогает опускать уголки рта вниз (понаблюдайте ее в действии, когда вы дуетесь или расстроены или же когда ваш рот начинает напоминать рот вашей матери). Выполняя упражнение на подъем уголков рта, вы приведете их в тонус, что поможет предотвратить опускание их вниз.

■ Еще одна мышца, которая выигрывает от упражнения на подъем уголков рта, — это *risorious,* узкий пучок волокон. Его самая широкая часть — у основания. Эта мышца значительно варьируется по размеру и форме. Она участвует в улыбке, оттягивая уголки рта по направлению к боковым зубам.

■ Когда вы смеетесь, вы задействуете скуловые большую и малую мышцы *(zigomaticus major и minor).* Эти две сухощавые мышцы состоят из нитей мышечных волокон, которые тянут углы рта назад и вверх. И здесь вновь упражнение на подъем уголков рта творит чудеса.

■ Следующая мышца — квадратная мышца верхней губы *(quadrates labil superioris).* Это широкая мышечная полоса, которая проходит вокруг верхней губы и соединена с мышцей щеки. Ее функция — поднимать губу (оскаливаться). Упражнение на формирование контура губ и зарядка лица — подход к этой мышце.

■ Квадратная мышца нижней губы *(quadrates iabii inferioris)* — маленькая четырехсторонняя мышца, которая тянет вниз нижнюю губу (к выражению мини-надувания). Упражнение на формирование контура губ поможет сохранить эту мышцу крепкой, в хорошем тонусе.

■ Клыковая мышца *(carinus)* поднимает верхнюю губу таким образом, чтобы получилась усмешка. Чтобы эта малышка была в хорошей форме, нужно поработать упражнению на формирование контура губ.

Мышцы носа

■ Первая — это procerus. Этот пирамидальной формы мускул пересекает переносицу. Его функция — тянуть вниз среднюю часть линии бровей. Он создает поперечные морщины на лбу. Не слишком привлекательная картина, правда? Но не пугайтесь. Упражнение на укорачивание носа поможет противостоять эффекту, производимому этим мускулом.

■ Носовая мышца (nasalis) начинается от кончика носа и идет вверх, сдавливая ноздри. Упражнение на укорачивание носа укрепляет эту мышцу.

■ Опускающая перегородочная мышца (depressor septi) идет от основания носа и закрывает носовые отверстия, оттягивая носовую перегородку (хрящевая перегородка между ноздрями). Упражнение на укорачивание носа поможет привести эту мышцу в тонус и предотвратить рост носа и/или его расширение.

■ Расширяющая ноздри задняя мышца *(dilator naris posterior)* — следующая в списке. Она пролегает неподалеку от края ноздри, и ее функция — расширить носовое отверстие, чтобы в легкие могло поступить больше воздуха. Работая над этой мышцей, вы можете способствовать воссозданию формы носа.

■ Расширяющая ноздри передняя мышца *(dilator naris anterior)* — тонкая, нежная мышца, она проходит непосредственно над серединой каждой ноздри. Эта мышца открывает ноздри, заставляя их раздуваться.

Важно понимать, что все мышцы носа работают в тесной взаимосвязи. Упражнение на укорачивание носа в том или ином направлении благоприятно влияет на них всех.

Жевательные мышцы

Эти мышцы задействованы при открывании и закрывании челюстей, например, когда вы жуете или зеваете. Многие в течение дня ощущают напряжение в челюстях. Зная расположение этих мышц и то, как с ними работать, вы поможете себе снять напряжение и расслабиться, а также укрепить мышечный тонус лица.

■ Жевательная и височная мышцы *(masseter and temporalis)* — это мышцы, которые работают совместно, когда вы с силой соединяете верхние и нижние зубы, например, пережевываете пищу или жуете жевательную резинку. Они также помогают вам скрипеть зубами во сне.

■ Следующая мышца — крыловидная внешняя *(pterygoideus externus).* Эта короткая, толстая мышца имеет коническую форму. Она помогает открывать рот и вращать челюстью.

■ Крыловидная внутренняя *(pterygoideus internus)* — еще одна толстая четырехугольная мышца. Она способствует дробительной, мелющей функции челюсти.

Упражнение на укрепление челюсти — главное для этой группы мышц. Оно тренирует все вышеуказанные мышцы и помогает держать их в тонусе, сделать крепкими и напряженными. Болтающаяся челюсть исключена.

Мышцы глаз

■ Кольцевая мышца глаза *(orbicularisoculi)* — мощная мышца, которая окружает орбиту глаза. Она действует непроизвольно, мягко закрывая глаза, когда вы засыпаете или моргаете. Когда в действие приводится вся мышца, кожа собирается в складки, которые расходятся в стороны от внешнего угла глаза. Эти складки и образуют те самые гадкие «гусиные лапки». Упражнение на расширение глаз тренирует эту мышцу, не создавая кожных складок.

■ Поднимающая мышца верхнего века *(the levator palpebrae suprioms)* — это тонкая мышца верхнего века. Она поддерживает его крепость и не дает ему нависать. Упражнение для расширения глаз поможет держать эту мышцу в тонусе, сделает ее более упругой, а это, в свою очередь, создаст впечатление молодого лица с широко распахнутыми глазами.

■ *Epicranius* — это мышца, которая поднимает брови. Тренировка этой мышцы увеличивает поступление кислорода и усиливает кровообращение во лбу и зоне глаз. Регулярная тренировка *epicranius* может смягчить линию бровей и придать вам более спокойный вид.

«Глаза — это окна в мир». Так остроумно называет их д-р Джералд Уолмен, медицинский директор Центра лазерной хирургии в Скоттсдейле, Аризона. Он абсолютно верно указывает, что глаза, вероятно, самая важная часть лица, поскольку людей, когда они встречаются, притягивают друг к другу именно глаза. Зрительный контакт — это первое, что должен развивать добившийся успеха человек, если он хочет и дальше преуспевать в мире бизнеса. И любое омоложение области век — самый эффективный способ для улучшения нашего имиджа.

Д-р Уолмен как-то сказал мне, что на него сильное впечатление производят изменения, которые происходят с течением времени в мышечном тонусе, а также то, что мышечный тонус напрямую связан с эстетикой лица. По его мнению, у людей, которым за сорок, обычно появляется увеличивающаяся слабость и вялость тканей век. Как правило, это вызвано потерей эластичности тканей, лежащих ниже, которые поддерживаются кольцевой мышцей глаза. Такая потеря эластичности приводит к образованию жировых подушечек в области орбиты глаза, а это, в свою очередь, — к мешкам под глазами. Потеря мышечного тонуса способствует также появлению морщин и «гусиных лапок». Кому знать об этом, как не д-ру Уолмену с его более чем двадцатидвухлетним опытом работы в офтальмологии и пластической хирургии глаза. Он также утверждал в разговоре со мной, что регулярные упражнения, которые тренируют кольцевую мышцу и другие мышцы глаза, усиливают тонус, и, таким образом, глубина морщин

уменьшается, разглаживаются «гусиные лапки», уходят другие проблемы, связанные с нежной кожей вокруг глаз. Что я могу сказать? Доктору виднее.

Мышцы шеи

■ *Platysma* — это широкий, тонкий пласт мышечных волокон, лежащий под кожей по обе стороны шеи. Это мощная мышца, она создает боковые складки на шее и давит на нижнюю челюсть. Упражнения, направленные на усиление тонуса и укрепление шеи, прекрасно усиливают тонус и оттачивают эту мышцу, так что кожа разглаживается по всей области шеи.

■ Мышца с длинным названием *sternocleidomastoid* вращает голову и поворачивает ее в обе стороны. Это действительно большая мышца, толстая, широкая и очень мощная. Упражнения на укрепление и усиление тонуса шеи очень хорошо работают с этой мышцей, поддерживают ее тонус и силу.

■ Трапециевидная мышца (traperius) расположена с задней стороны шеи и плеч. Она поворачивает голову из стороны в сторону и работает в тандеме со *sternocleidomastoid.* Упражнения, направленные на усиление тонуса и укрепление шеи, хорошо работают и с этой мышцей и дают такие же положительные результаты.

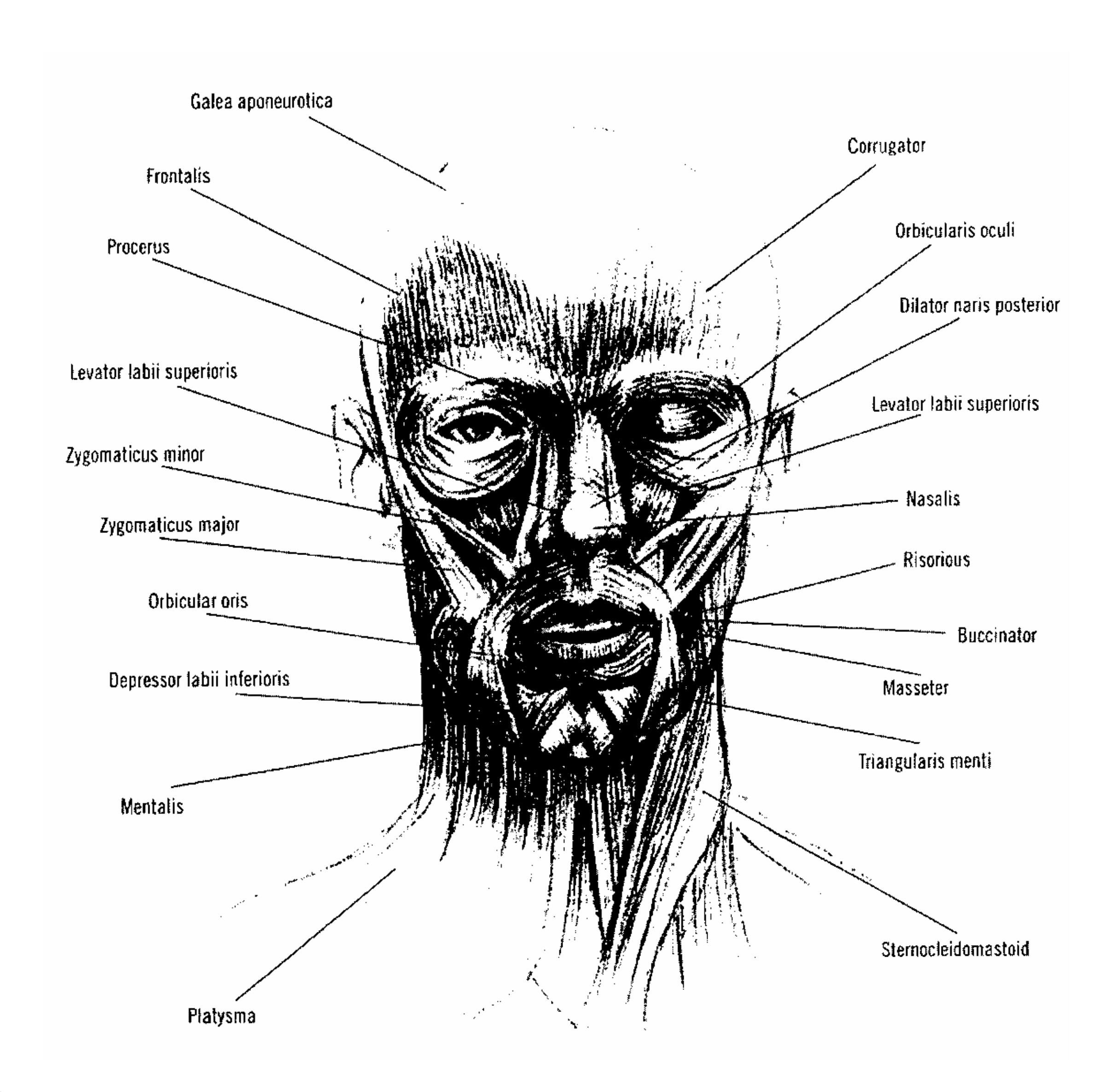
Мышцы уха

Есть три маленькие мышцы, которые лежат сразу под кожей вокруг уха. На лицо эти мышцы оказывают незначительное воздействие, но они связаны с другими мышцами, которые используются в программе упражнений. Очень важно знать, как заставить эти маленькие мышцы двигаться, с тем чтобы достичь оптимальных результатов в укреплении и усилении четкости формы скальпа и лицевых мышц. Например, когда вы делаете упражнения, укрепляющие линию челюсти, сосредоточьтесь на движении ушами. Это поможет вам сконцентрироваться на группе мышц челюсти и усилить действие упражнения. Кроме того, когда вы делаете упражнения, которые поднимают и усиливают тонус верхней области глаза и бровей, движения ушами помогут разгладить морщинки вокруг глаз, возникшие из-за того, что вы хмуритесь.

■ Передняя ушная мышца (anterior auricularis) — это самая маленькая мышца уха. Тоненькая, забавной формы, она способствует выдвижению ушей вперед. Когда вы делаете черпающее движение в упражнении на укрепление челюсти, не забывайте сосредоточиться на движении ушами.

■ Верхняя ушная мышца (superior auricularis) — самая большая ушная мышца. Ее функция заключается в том, чтобы поднимать уши вверх. Хотя это движение может показаться несуществующим, когда вы выполняете упражнение на сужение лица, сосредоточьтесь на этой мышце. Вы должны представить, как уши поднимаются, так же как вы представляете, как поднимаются боковые стороны лица. Не смущайтесь, если не видите или не чувствуете, как они двигаются. При тренировке окружающих мышц просто представьте это мышечное движение.

■ Задняя ушная мышца (posterior auricularis) оттягивает уши назад. Когда вы делаете упражнение на расширение лица, представьте, что ваши уши двигаются назад, словно вы расширяете лицо. Это поможет вам визуально представить, как расширяются стороны вашего лица. Это упражнение действительно сделает ваше лицо шире и уберет провалы в нижней его части.



Можно начинать

Теперь, когда мы представили вам основных игроков на лице, наступает время запрячь их в работу — на вас, а не против вас. Вы уже готовы познакомить свое лицо с программой упражнений, которой предстоит изменить ваш взгляд на себя и взгляд других людей на вас.

Фотограф Барбара Колсон как-то сказала: «Это не морщины. Просто слишком много кожи для лица моего размера». Извини, Барб, но морщины есть морщины. Радует то, что нам не нужно избавляться от этой лишней кожи. Нам просто нужно придать ей тонус. Именно на это и нацелена программа.

Программа упражнений для лица — это ваш билет в фантастическое путешествие, — путешествие, результатом которого будет более привлекательное, молодо выглядящее лицо. Так что скорее вперед. Такую поездку вы не можете пропустить.



Давайте делать упражнения

Четырнадцать базовых упражнений

Программа состоит из двух частей. В этой главе вы научитесь четырнадцати базовым упражнениям. Постепенно, ежедневно практикуясь, вы доведете их выполнение до совершенства. Важная составляющая успеха — настойчивость и последовательность. По мере того как вы будете продолжать заниматься, эти упражнения станут вашей второй натурой — это дело нескольких недель. Вы начнете отмечать те изменения, которых и надеялись добиться. Как только ваше лицо начинает меняться, становясь все более отточенным и четко очерченным, вы захотите перейти к главе 6. Упражнения, представленные в этой главе, призваны и дальше укреплять и повышать тонус мышц, что очень важно для разработки мышц лица в целом. Но сначала убедитесь, что вы твердо усвоили первые четырнадцать упражнений, что ваши мышцы в состоянии перейти к более сложной программе. Когда Бенджамин Франклин сказал, что «прежде, чем бежать, нужно научиться ходить», он был абсолютно прав. Когда вы освоите эти упражнения, вы обнаружите, что выполняете их автоматически, потому что они делают лицо таким живым и выразительным. Вам знакомо чувство, когда вы сделали что-то очень хорошее для себя? Именно это чувство я и описываю.

Как и любое другое важное дело, вы с самого начала должны включить программу в ваш дневной график. Прекрасно, если вы начнете новый день с этих четырнадцати упражнений. Сделайте их по разу, у вас это займет приблизительно одиннадцать минут. Вы даже можете их делать, оставаясь в постели. Это отличный способ проснуться. Упражнения оживят вас и помогут уменьшить ночную отечность лица. Ваше лицо приобретет лучший тонус и более четкие очертания, а когда вы будете накладывать макияж, соответственно и результат будет лучше. Что здесь может быть плохого? Вечером я предлагаю вам еще раз проделать весь комплекс упражнений, опять-таки за одиннадцать минут. Таким образом, вы проведете уже две тренировки, лицо у вас расслабится и будет готово к хорошему ночному отдыху. Если вы относитесь к большинству людей, которых я знаю, то вы живете в очень интенсивном ритме. Фактор времени играет большую роль. Никто из тех, с кем я знакома, не имеет времени в избытке. Однако очень важно, чтобы вы находили время для дела, очень важного для вас, поэтому я разработала такую последовательность упражнений, которая выполняема даже в машине по пути на работу или в магазин.

Чтобы получить желаемые результаты, вам необходимо, пока вы находитесь на стадии обучения, делать упражнения два раза в день ежедневно в течение шести-восьми недель. Большинство моих клиентов считают, что после нескольких месяцев дисциплинированных тренировок они сбросили пять-десять лет. Когда вы добьетесь этих первых благоприятных результатов, вы, по всей вероятности, захотите двигаться дальше — к поддерживающей программе или сделать следующий шаг и начать тренироваться по прогрессивной программе упражнений (см. главу 6). Делайте упражнения — ваше лицо нуждается в них. Не торопитесь. Доверяйте зеркалу. Помните, что с тех пор, как вы начали заниматься по этой программе, зеркало стало вашим другом.

Получайте удовольствие от упражнений. Они станут вашим самым ценным способом ухода за лицом. Прежде чем приступить к выполнению упражнения, прочитайте инструкции два-три раза. Во время чтения представляйте, как вы делаете упражнение. Вы вот-вот завернете за тот угол, за которым вас ожидает сюрприз — сияющее молодостью лицо, про которое ваше зеркало рассказывает, что у вас его пока еще нет. Помните это зеркало? Вы, возможно, не очень-то были счастливы в последнее время, глядя в него, но очень скоро вы его полюбите. Поверьте мне.



Четыре совета для достижения успеха

1. Поза

Перед тем как приступить к выполнению упражнений, втяните живот, так, чтобы пупок как можно ближе придвинулся к позвоночнику. Напрягите мышцы верхней части ног спереди, так, чтобы у вас возникло ощущение, как будто вы заворачиваете в них мышцы, расположенные сзади в верхней части ног, и напрягите ягодицы. Делая упражнения, оставайтесь в этой позе. Она выполняет функцию своего рода якоря и позволит вам сосредоточиться на отдельных лицевых мышцах, над которыми вы работаете. Весьма приятный побочный эффект от этого упражнения, по утверждению многих моих клиенток, заключается в том, что объем бедер уменьшается. Кто-нибудь интересуется этим? Теперь запомните. Каждый раз, когда вы читаете слова: *«Займите исходное положение",* это значит: я хочу, чтобы вы приняли именно эту, описанную выше позу. Она замечательно усиливает эффект упражнений.

2. Молочнокислое жжение

Сконцентрируйте внимание на той группе мышц, над которой вы работаете, до тех пор пока не почувствуете характерное болезненное, жесткое ощущение. Физическое напряжение приводит к выбросу молочной кислоты в мышце, и это ощущение жжения — признак того., что мышца работает с максимальной отдачей. Помните: нет боли — нет успеха. При тренировке мышц лица весовой нагрузкой служат кончики пальцев. Они обеспечивают сопротивление, необходимое для того, чтобы мышца работала больше, становилась сильнее и достигала результатов как можно быстрее. У меня есть специальное слово — *«биение, или пульсирование».* Этим словом я обозначаю быстрое движение пальцев вверх-вниз по мышце, чтобы усилить молочнокислое жжение. Не забудьте это слово. Вам нужно навсегда его запомнить. Оно работает.

3. Визуализация

Представьте, ощутите, как энергия протекает по мышцам, когда они работают. Увидьте мысленно, как поднимаются эти мышцы, как они начинают двигать лицо. Когда вы прочитаете до конца все инструкции к

упражнениям, вы обратите внимание, что я часто говорю: *«Следуйте за энергией в вашем лице".* Моя концепция потока энергии основана на традиционной китайской медицинской теории о том, что энергия по определенным тропинкам проходит по всему телу. Из опыта я знаю, что ощущение и мысленное представление потока энергии помогают изучить технику упражнений и более короткие сроки. Большая польза здесь в том, что мысленное представление тока энергии приводит к скорейшему развитию мышц — намного быстрее, чем при упражнениях, выполненных без участия воображения.

4. Прочь боль

Чтобы расслабить мышцы после упражнений, сожмите плотно губы и дуньте сквозь них, следя, чтобы губы вибрировали. Звук, который должен получиться, похож на тот, что возникает, когда вы опускаете лицо в ванну и выдуваете пузыри — в детстве мы все это проделывали. Вам нужно делать это движение после каждого упражнения, чтобы расслабить мышцы лица и "выдуть» боль.

1. Упражнение на увеличение глаз

Польза

Упражнение на увеличение глаз тренирует кольцевую мышцу глаза, ту, что полностью окружает глаз. Одна из важнейших мышц нашего организма, она открывает и закрывает глаз. Упражнение накачивает кровь во всю область глаза и укрепляет верхнее и нижнее веки. Это упражнение также уменьшает припухлость под глазами, поднимает пустое пространство, и в результате глазные впадины расширяются. Взгляд приобретает живость, глаза кажутся широко распахнутыми. Как это возможно? Вот факты. В вашем возрасте мышцы верхнего века теряют тонус и повисают над глазными впадинами, занимая область глаза, глаз кажется меньше. Приводя в тонус и поднимая верхнее и нижнее веки, вы позволяете глазной впадине стать более четко очерченной, и в результате глаз выглядит больше.

Совет

Выполняйте упражнение два раза в день. Если у вас глубоко запавшие глаза или вы страдаете сильной припухлостью под глазами, делайте его три раза в день. Слегка надавливайте средними пальцами на кожу между бровями. Это не дает бровям хмуриться и образовывать морщины. Указательные пальцы держите у внешних уголков глаз, слегка надавливая на кожу, чтобы не создавались складки.

Техника выполнения

1. Это упражнение вы можете выполнять лежа или сидя. Займите исходное положение. Положите средние пальцы между бровей, над переносицей. Указательные пальцы, слегка надавливая на кожу, поместите у внешних уголков глаз. Взгляд направьте на макушку. Сделайте сильное сощуривающее движение нижним веком вверх. Почувствуйте биение мышцы внешней стороны глаза. Сощуривайтесь таким образом и расслабляйте мышцу десять раз подряд, каждый раз сосредоточивая внимание на биении мышцы.
2. Держите прищур и крепко сожмите веки глаз. При этом ягодицы должны быть напряжены.
   Считайте до сорока. Пока считаете, *очень важно* держать глаза плотно сомкнутыми, а ягодицы напряженными.



2. Упражнение на укрепление нижних век

Польза

Это упражнение также укрепляет кольцевую мышцу глаза и нижние веки и уменьшает подглазное пустое пространство и припухлость под глазами.

Совет

Выполняйте упражнение на укрепление нижних век два раза в день. Не забывайте слегка надавливать пальцами на внешние и внутренние уголки глаз, чтобы не давать образовываться кожным складкам.

Техника выполнения

1. Можете выполнять это упражнение сидя или лежа. Я меняю положение, чтобы мышцы тренировались по-разному. Займите исходное положение. Поместите указательные пальцы на внешние уголки глаз, а средние пальцы — на внутренние. Слегка надавите. Смотрите вверх, на макушку. Сделайте сильное сощуривающее движение нижними веками. Вы должны почувствовать биение мышц внутренней и внешней сторон глаза. Сощурьтесь и расслабьтесь десять раз, держа верхние веки широко открытыми.
2. Продолжайте прищуриваться и поднимите глаза кверху, как будто что-то обдумываете. Сильное прищуривание нижними веками должно сохраняться. Не забывайте держать ягодицы в напряжении. Считайте до сорока, при этом сосредоточьтесь на упругом движении мышц внутренней и внешней сторон глаза.

3. Упражнение на поднятие лба

Польза

Это многоцелевое упражнение работает с *epicranius,* которая поднимает брови, с лобной мышцей, которая тянет скальп вперед, затылочной мышцей, которая тянет скальп назад, и galea aponeurotica, которая соединена с лобной и затылочной мышцами. Это упражнение предупреждает образование морщин при нахмуривании или разглаживает их. Оно также работает на предупреждение или уменьшение кожного «капюшона», который возраст и недостаточный мышечный тонус образуют на верхнем веке.

Совет

Делайте упражнение на подъем лба два раза в день. Оно помогает также сделать голову более ясной и помогает вам чувствовать себя более собранной. Для того чтобы исправить тяжелый, нахмуренный лоб, выполняйте упражнение три раза в день. Если пальцы у вас склонны соскальзывать, возьмите кусочек ткани, скатайте и поместите под указательные пальцы, чтобы обеспечить их сцепление с кожей.

Техника выполнения

1. Можете выполнять это упражнение сидя или лежа. Лично я предпочитаю делать его лежа, потому что в этом положении я чувствую, что могу мобилизовать большую энергию. Займите исходное положение. Указательные пальцы обеих рук поместите на середину лба таким образом, чтобы они были параллельны бровям. Теперь потяните пальцы вниз к бровям. Задержите их в этом положении. Смотрите по

направлению к макушке. Нажимая пальцами на лоб, сосредоточьтесь на толкательном движении бровями вверх. Толкайте их вверх и расслабляйте десять раз.

2. Приподнимите брови и надавите на них пальцами. Делайте легкие толчки бровями вверх до тех пор, пока не почувствуете давление или жжение. Продолжайте держать брови поднятыми, но пальцами надавливайте на них вниз. Сосчитайте до тридцати. Расслабьте и помассируйте брови в центре круговыми движениями. Это даст возможность отдохнуть мышце и получить оптимальный результат от упражнения.





4. Упражнение на развитие щек

Польза

Упражнение на развитие щек тренирует щечную мышцу. Эта мышца формирует закругленную верхнюю часть (яблоко) щеки. Упражнение также работает с кольцевой мышцей, обхватывающей рот. Оно поднимает и расширяет щеки и ликвидирует западание глаз.

Совет

Выполняйте упражнение на развитие щек по крайней мере два раза в день. Его просто делать, когда вы работаете за компьютером, смотрите телевизор или даже идете пешком. Если вы ощущаете боль в области челюсти, это значит, что, улыбаясь и расслабляя щеки, вы подключаете челюсть, а не верхнюю губу. Работать должна только прижатая к зубам верхняя губа. Чтобы снять боль, подуйте сквозь губы. Это небольшое действие освобождает мышцу от молочной кислоты и должно сразу же избавить вас от боли.

Техника выполнения

1. Это упражнение можно выполнять сидя, лежа и в движении. Мне нравится делать его сидя — так я ощущаю больший напор энергии. Займите исходное положение. Представьте мысленно точку посередине верхней губы. Другую точку представьте посередине нижней губы. Откройте рот и растягивайте обе точки в разные стороны. Таким образом, рот образует вытянутую, четкую, овальную форму. Удерживайте эту овальную форму точно на одном месте. Верхняя губа должна быть прижата к зубам. Поместите, не надавливая, указательные пальцы на верхнюю часть каждой щеки (яблоко).
2. Улыбнитесь уголками рта, затем отпустите уголки. Втолкните энергию под мышцы щек и быстро повторяйте это движение тридцать пять раз. Воспользуйтесь мышечно-мозговой связью, чтобы визуализировать толкательное движение мышцы под щеку каждый раз, когда вы улыбаетесь. Вы должны чувствовать, как двигаются щеки, когда делаете упражнение. Чтобы усилить движение, можете напрягать и расслаблять ягодицы каждый раз, когда вы улыбаетесь и отпускаете уголки рта. Напряжение ягодиц во время упражнения помогает сильнее толкать щеки.



5. Зарядка лица энергией

Польза

Это упражнение может показаться очень похожим на предыдущее, для развития щек, но здесь есть одно существенное различие. Упражнение на развитие щек делает их выше и полнее, в то время как упражнение на зарядку лица энергией работает с квадратной мышцей верхней губы и использует мышечно-мозговую связь, чтобы препятствовать удлиняющему и уплощающему эффекту гравитации. Упражнение на зарядку лица энергией устраняет тот напряженный вид, который лицо приобретает в течение рабочего дня, и усиливает кровообращение, способствуя появлению розового цвета лица и идущему из-под кожи сиянию.

Совет

Делайте упражнение на зарядку лица энергией два раза в день. Если вы ощущаете, что находитесь под напряжением сверх обычного, делайте его так часто, как сочтете нужным. Если после выполнения этого упражнения вы почувствуете боль в области челюсти, подуйте сквозь губы. Это простое действие освобождает мышцы от молочной кислоты и должно сразу же облегчить боль.

Техника выполнения



1. Это упражнение можно выполнять сидя или лежа. Я предпочитаю делать его лежа, так как в этом положении я могу почувствовать, что действительно сбрасываю напряжение с лица. Займите исходное положение *(см. п. 1 на стр. 53).* Представьте точку посередине верхней губы и другую — посередине нижней. Откройте рот, отводя обе точки друг от друга так, чтобы рот принял форму овала. Указательные пальцы поместите, не надавливая, на верхнюю часть щек (яблоко). Улыбнитесь уголками рта, затем освободите их. Вы должны почувствовать, как щеки задвигались под пальцами. Представьте мысленно, как вы толкаете мышцу вверх, под щеку, каждый раз, когда улыбаетесь. Повторите движение десять раз. Во время десятой улыбки изо всех сил оттяните верхнюю губу от нижней. Представляйте, как будто щеки двигаются от лица к потолку, а затем улетают, как два воздушных шарика, через верх скальпа.





2. Отодвиньте указательные пальцы от лица и затем перемещайте их от середины лица к области скальпа. Это поможет вам мысленно представить, как щеки двигаются вверх через макушку.

Задержитесь в этом положении до счета тридцать. В это время смотрите вверх, на макушку.

3. Теперь поднимите руки над головой и приподнимите голову примерно на 2;5 см, держа ее поднятой на вытянутой шее. Ягодицы напрягите. Оставайтесь в этом положении до счета тридцать, при этом продолжайте представлять, как щеки словно выдвигаются из лица и уходят вверх, через макушку. Руки держите вытянутыми над головой.

6. Упражнение
на укорачивание носа

Польза

Упражнение на укорачивание носа хорошо стимулирует кровообращение и приток кислорода в область верхней губы и носа. Многие мои клиенты описывают ощущение горения и пощипывания вокруг носа. Это хорошо. Значит, кровообращение в этой области усилилось. Это именно то, что вы хотели. Как я уже упоминала, нос у нас растет всю жизнь. Кончик носа с возрастом опускается и расширяется. Хочу вас успокоить: это упражнение укорачивает и сужает кончик носа, тренируя опускающую носовую мышцу. Пиноккио следовало бы прочитать мою книжку. После этого он мог бы продолжать врать, и никто бы ничего не узнал. Политики во всем мире делают это упражнение с религиозным рвением годами подряд, так как знают, что оно работает.

Совет

Делайте упражнение на укорачивание носа раз в день. Если нос у вас немного длиннее, чем вам хотелось бы, или же чуть шире, выполняйте его два раза в день. Некоторые из моих клиентов, те, кто делал пластическую операцию носа, отмечали, что выполнение этого упражнения в течение нескольких недель подряд помогло придать носу более естественную форму. Я знаю, что это правда, поскольку со мной было то же самое.





Техника выполнения

1. Можете выполнять это упражнение при движении, сидя или лежа. Я предпочитаю делать его,

разговаривая по телефону. Указательным пальцем подожмите вверх кончик носа. Заставьте нос согнуться вниз с помощью оттягивания вниз верхней губы или побуждая опускаться вниз ноздри. Задержитесь на секунду в этом положении.

2. Освободите губу. Повторите упражнение тридцать пять раз. Каждый раз вы должны чувствовать, как кончик носа толкает палец. Не забывайте дышать в нормальном режиме, когда выполняете упражнения.

7. Упражнение, поднимающее уголки губ

Польза

К сожалению, когда мы становимся старше, мышцы на скулах обвисают, заставляя уголки рта опускаться. Это упражнение укрепит их и вернет в правильное положение. Это упражнение можно делать много раз в любом положении. Я делаю его, когда стою в очереди в кассу супермаркета, чтобы убить время.

Совет

Успех этого упражнения основан на использовании вами мышечно-мозговой связи. Вы должны в уме представить, как уголки рта у вас движутся вверх-вниз, когда вы делаете пульсирующее движение указательными пальцами, примерно 1 см. Это ментальное движение, а не физическое, вам следует выполнять это упражнение два раза в день, чтобы не дать вашему рту стать похожим на рот вашей матери.





Техника выполнения

1. Сожмите губы, но не поджимайте их. Вид должен быть, скорее, такой: «Я смирилась с этим». Напрягите уголки рта, так чтобы они стали плотными узелками, будто вы засасываете два кусочка

лимона к задним зубам. Не сжимайте зубы. Во время выполнения упражнения не забывайте поддерживать ровное,

2. Отведите пальцы от уголков рта крошечным пульсирующим движением вверх-вниз. Мысленно представьте энергию в уголках рта. Продолжайте двигать пальцы небольшими движениями вверх-вниз, пока не почувствуете жжение в уголках рта. Сохраняйте ощущение жжения до счета тридцать, делая быстрое пульсирующее движение пальцами вверх-вниз. Это усилит жжение. Когда закончите выполнять упражнение, вы должны почувствовать молочнокислое жжение. Чтобы выпустить молочную кислоту, подуйте сквозь губы.

8. Упражнение на формирование контура губ

Польза

Работая с кольцевой мышцей, окружающей рот, упражнение, формирующее контур губ, делает рот моложе, крепче и полнее. Это упражнение увеличивает губы и разглаживает морщинки над верхней губой. Мне нравится называть его «коллагена».

Совет

Делайте упражнение, формирующее контур губ, дважды в день, чтобы тонкие губы стали более пухлыми. Это великолепное упражнение для тех, у кого часто напряжена область рта. Не поджимайте губы, просто сожмите их вместе. На линии губ не должно быть видно никаких складок.

Техника выполнения

1. Это упражнение можно выполнять как лежа, так и сидя. Мне нравится делать его лежа, потому что я вообще люблю иногда полежать. Сожмите губы, имитируя такой надутый вид, какой только возможно. Не поджимайте губы. Не стискивайте зубы. Постукивайте указательным пальцем по середине губ. Представьте, будто между губами у вас ломается карандаш.
2. Медленно отнимите палец от середины губ. Представьте, будто карандаш становится длиннее. Стяните энергию, чтобы заострить и удлинить ваш воображаемый карандаш, пока не почувствуете жжение. Когда оно начнется, делайте пальцем быстрое пульсирующее движение вверх-вниз до счета тридцать. Выпустите молочную кислоту, подув через сжатые губы.

9. Упражнение на разглаживание носогубных складок

Польза

Это упражнение может произвести значительные улучшения в вашей внешности. Наращивая расширяющую ноздри переднюю и расширяющую ноздри заднюю мышцы, вы сможете разгладить самые глубокие складки и возрастные морщины от носа до уголков рта.

Совет

Использование мышечно-мозговой связи поможет усилить жжение и соответственно быстрее развить мышцы. Выполняйте это упражнение два раза в день для достижения оптимальных результатов.

Техника выполнения

1. Это упражнение наиболее эффективно, когда вы сидите выпрямившись. Займите исходное положение. Представьте точку посередине верхней губы и соответствующую точку— посередине нижней. Откройте рот и оттяните точки друг от друга, чтобы рот выглядел как длинный четкий овал. Не забывайте прижимать верхнюю губу к зубам.
2. Представьте, что энергия следует по линии от уголков рта к крыльям носа. При помощи указательных пальцев двигайтесь по этой воображаемой линии вверх. Далее, представьте, что этот энергетический луч возвращается вниз вдоль воображаемой линии по направлению к уголкам рта. Повторяйте это движение энергии вверх-вниз, с помощью указательных пальцев усиливайте эту воображаемую энергию. Продолжайте так до тех пор, пока не почувствуете жжение в носогубных складках. Когда это произойдет, пульсируйте указательными пальцами вверх-вниз в быстром темпе до счета тридцать. Выдувайте воздух через сжатые губы.



10. Упражнение на укрепление шеи

Польза

Это упражнение укрепляет мышцы шеи *platysma, sternocleidomastoid* и трапециевидную. Это очень важные, сильные мышцы, которые позволяют нам держать голову прямо. Их укрепление также разглаживает и укрепляет обвисающую кожу шеи. После нескольких дней упражнений вы должны уже держать голову гораздо прямее, что непременно придает вашей позе силу и бодрость. Вы будете выглядеть более проворной и уверенной в себе.

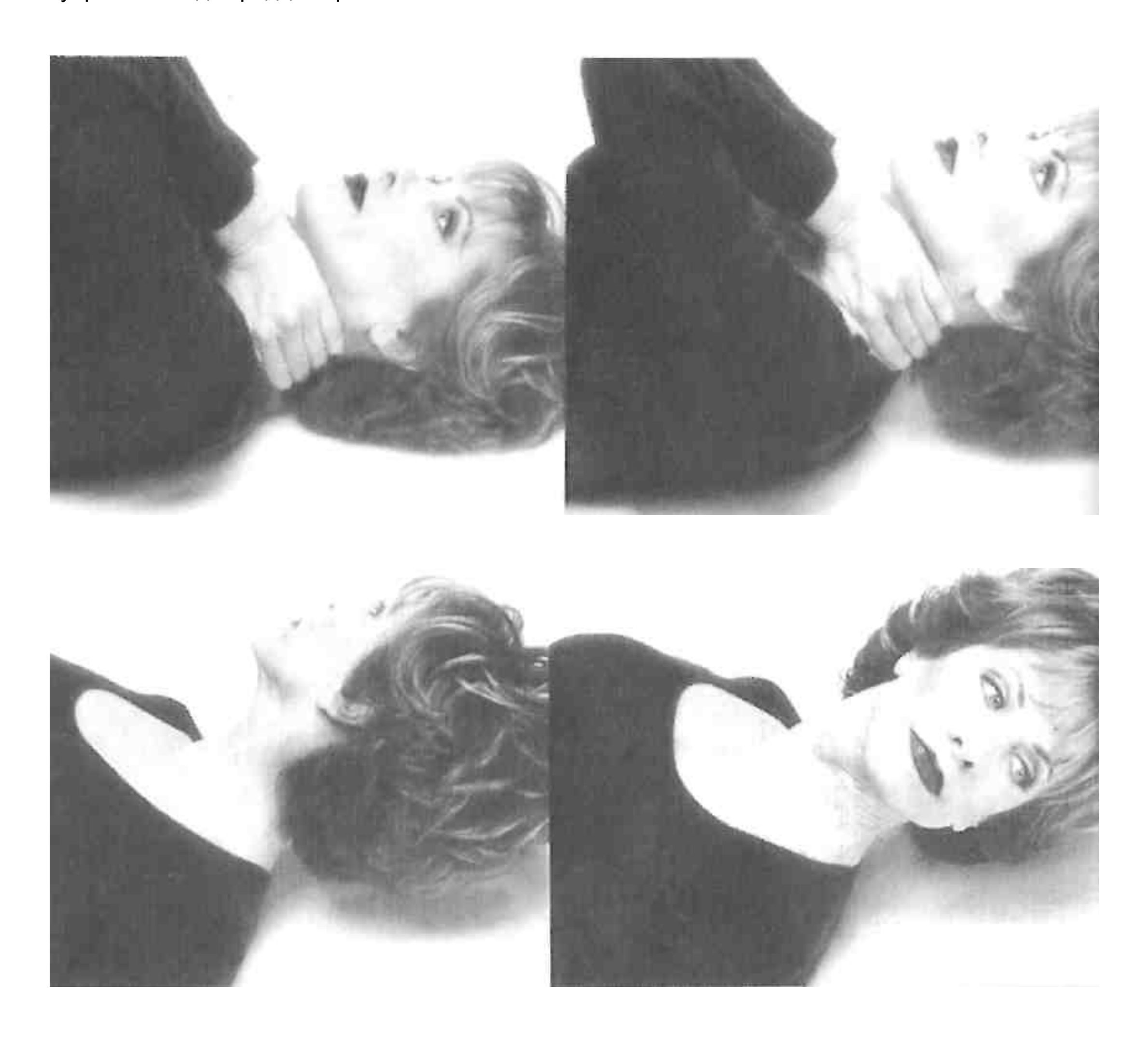
Совет

Делайте упражнение на укрепление шеи раз в день, если у вас толстая шея, и два раза в день, если шея длинная и тонкая. Когда выполняете это упражнение, важно не забывать использовать ягодичные мышцы и переднюю часть шеи. Многие мои клиенты неправильно подключают мышцы задней части шеи, что может привести к болям в шее (вот когда они и понимают этот термин — шейная боль).

Техника выполнения

1. Для этого упражнения лучшее положение -лежа. Займите исходное положение. Сожмите переднюю часть шеи ладонями, как будто хотите задушить себя.
2. Поднимите голову от пола примерно на сантиметр вместе с передней частью шеи и напряженными ягодицами. Задержитесь в этом положении, затем опуститесь, давая голове упасть на пол. Повторите это упражнение тридцать раз. Вы должны почувствовать, как мышцы шеи гнутся и выталкиваются вверх под ладонями.
3. Вытяните руки вдоль тела. Держа ягодицы в напряжении, поднимите голову и плечи от пола примерно на сантиметр, поднимая также переднюю часть шеи.

4. Поворачивайте голову из стороны в сторону по двадцать раз, затем расслабьтесь. Доведите упражнение до тридцати раз.



11. Упражнение на укрепление челюсти

Польза

Это упражнение полезно для крыловидной внутренней мышцы челюсти. Работа этой мышцы поможет вам привести в тонус опущенные боковые стороны щек, а также убрать совсем или почти совсем обвисшую кожу овала лица.

Совет

Проверьте, что вы делаете черпающее движение с помощью уголков рта, а не суставами челюсти. Я рекомендую делать упражнение на укрепление челюсти два раза в день, чтобы предупредить обвисание линии овала лица. Некоторые клиенты также говорили мне, что это упражнение помогает им облегчить болезненные симптомы темпоромандибулярного синдрома.

Техника выполнения

1. Это упражнение лучше всего выполнять в положении сидя. Займите исходное положение. Откройте рот и закатите нижнюю губу внутрь, удобно устроив ее на нижних зубах. Оттяните уголки рта к задним зубам и плотно закатите их внутрь рта. Верхнюю губу держите плотно прижатой к зубам. Поместите указательный палец на подбородок, чтобы обеспечить легкое сопротивление. Открывайте и закрывайте челюсть медленным, черпающим движением, используя при открывании и закрывании челюсти уголки рта. Представьте, как вы зачерпываете этим «черпаком» свое любимое мороженое.
2. Выдвигайте подбородок примерно на сантиметр каждый раз, когда делаете черпающее движение. Черпайте медленно и сосредоточенно. Представьте, как поднимаются боковые части лица. Выполняйте это черпающее движение, пока не почувствуете молочнокислое жжение в линии овала лица. В этот момент голова откинется назад, а подбородок должен смотреть в потолок. Представляя, как поднимаются боковые стороны лица, держите челюсть неподвижно. Сосчитайте до тридцати.

12. Упражнение
на расширение лица

Польза

Это исключительно эффективное упражнение для длинных, изможденных, узких лиц. Оно поможет расширить овал лица и смягчить изможденный вид.

Совет

Упражнение на расширение лица нужно делать два раза в день, чтобы помочь скорректировать узкое, изможденное лицо. Если вы чувствуете, что ваше лицо уже достаточно широкое, вы можете не выполнять это упражнение.

Техника выполнения

1. Это упражнение можно делать сидя или лежа. Я предпочитаю делать его лежа, поскольку в этом положении я ощущаю, что мне проще представить, как я расширяю боковые стороны лица. Займите исходное положение. Откройте рот, подтяните уголки рта к задним зубам и плотно закатите их внутрь. Верхнюю губу держите крепко прижатой к верхним зубам. Теперь представьте, как от уголков рта отходят большие, пухлые, толстые щеки. Посмотрите, как эти толстые щеки наполняют костлявую часть лица. Поместите кончики пальцев на уголки рта и делайте маленькие круговые движения по лицу. Это на ментальном уровне поможет вам расширить стороны лица. Продолжайте делать эти маленькие круговые движения.
2. Когда почувствуете, что мышца расширяется, медленно отведите руки от лица в тот момент, когда вы делаете круговые движения. Почувствовав жжение молочной кислоты на обеих сторонах

лица, сделайте быстрые круговые движения пальцами, чтобы усилить приток энергии. Продолжайте делать это, считая до тридцати. Расслабьтесь и шире разведите губы.

13. Упражнение на похудение лица

Польза

Упражнение на похудение лица сужает, поднимает и приводит в тонус широкое лицо. Если ваше лицо уже худощавое, это упражнение поможет держать в тонусе боковые стороны лица. Тренировка щечной мышцы усилит мышечный тонус лица. Если вы не уверены, широкое у вас лицо или узкое, спросите у доброжелательно настроенной подруги или друга.

Совет

Выполняйте это упражнение два раза в день, если у вас тяжелое, полное лицо. Если лицо худое, делайте его один раз в день для поддержания общего тонуса мышц лица.

Техника выполнения

1. Это упражнение можно выполнять сидя или лежа. Лично мне нравится делать его лежа, поскольку в этом положении кажется легче, по крайней мере для меня, повернуть в обратном направлении силу земного притяжения. Займите исходное положение. Откройте рот и с силой закатите губы внутрь на верхние и нижние зубы. Поместите руки по обеим сторонам челюсти, затем медленно проведите руками вверх вдоль боковых сторон лица, мысленно представляя, как оно поднимается. Используйте мышечно-мозговую связь и представьте, как боковые стороны лица движутся вверх и в стороны, минуют линию челюсти и дальше поднимаются вверх, к макушке. Поднимите взгляд вверх, к макушке.
2. Продолжайте делать упражнение, пока не почувствуете молочнокислое жжение в боковых

сторонах лица. Когда достигнете этого состояния, поднимите руки над головой и оставьте их в этом положении до счета тридцать. Расслабьтесь, подуйте сквозь губы.



14. Упражнение на приведение в тонус шеи и подбородка

Польза

Это упражнение работаете мышцей *platysma* и укрепляет ее. Оно великолепно работает на укрепление подбородка, шеи и линии челюсти. Оно может в значительной степени убрать двойной подбородок, а в некоторых случаях делает его почти незаметным.

Совет

Выполняйте упражнение для приведения в тонус шеи и подбородка два раза в день. Если вы считаете, что у вас есть проблема с двойным подбородком, делайте это упражнение три раза в день.

Техника выполнения

1. Сядьте прямо, подбородок держите высоко. Займите исходное положение. Сомкните губы и энергично улыбнитесь (улыбка, при которой зубы не показываются). Поместите руку на основание горла над ключицами и твердой хваткой слегка потяните кожу вниз. Смотрите вверх, на макушку.
2. Откиньте голову назад и отпустите ее. Вы должны почувствовать сильное натяжение в мышцах подбородка и шеи. Откиньте голову назад, сосчитайте до трех и вернитесь в нормальное положение. Повторите упражнение тридцать пять раз.




Упражнения в машине

Поскольку вам важно достичь своих целей и поскольку я знаю, что большинство из вас сильно загружены делами, я приспособила эти упражнения к условиям, когда вы ведете машину, направляясь на работу, отвозите детей в школу, едете за покупками или куда-то еще. Все эти упражнения легко и безопасно выполняются за рулем, за исключением упражнения на расширение глаз, которое можно делать, только когда вы стоите на светофоре или когда автомобиль не находится в движении. Будьте внимательны и следите за светофором и другими машинами.

Помните:
Не подвергайте опасности себя и других. Будьте внимательны, выполняя упражнения' для лица, даже если вы едете на малой скорости.

1. Упражнение на расширение глаз

Поместите средние пальцы между бровями, а указательные пальцы положите на внешние уголки глаз. Сильно сощурьтесь с помощью нижнего века. Почувствуйте, как пульсирует мышца внешнего уголка глаза. Теперь, сохраняя прищур, крепко сожмите веки. Сосчитайте до сорока. Подглядывай те одним глазом каждые несколько счетов, не зажегся ли зеленый свет, и продолжайте сжимать веки.

2. Упражнение на укрепление нижних век

Поместите большой палец левой руки на внешний уголок левого глаза, а левый указательный палец — на внешний уголок правого глаза. Сощурьтесь и задержитесь в таком положении. Затем сосчитайте до

сорока, широко раскрыв глаза. Поместите большой и указательный пальцы на внутренние уголки глаз. Сощурьтесь, оставайтесь в таком положении до счета тридцать.

3. Упражнение на подъем лба

Поместите большой и указательный пальцы одной руки над каждой бровью, посреди лба и тяните пальцами вниз, так, чтобы они оказались над бровями. Брови выталкивайте вверх, затем расслабляйте их — и так десять раз. Затем задержите брови в положении наверху, пальцы при этом стянуты вниз. Вы почувствуете, как полоса давления пересекает лоб. Задержитесь в этом положении и сосчитайте до сорока, одновременно откидываясь назад при управлении рулем. Это движение усиливает приток энергии.

4. Упражнение на развитие щек

Поместите большой и указательный пальцы руки на верхнюю часть каждой щеки. Откройте рот и оттяните верхнюю и нижнюю губы друг от друга, придавая, таким образом, рту длинную, четкую овальную форму. Сохраняйте этот овал. Это очень важно. Верхнюю губу плотно прижмите к зубам. Улыбнитесь уголками рта, затем от пустите их. Не подключайте суставы челюсти. Повторите эту процедуру тридцать пять раз. Вы почувствуете, как мышцы щек двигаются под пальцами. Включите мышечно-мозговую связь и представьте, как каждая мышца выталкивается вверх, когда вы улыбаетесь. Откидывайтесь назад от руля каждый раз, когда улыбаетесь и расслабляетесь, чтобы усилить приток энергии.

5. Упражнение для зарядки лица энергией

Отведите верхнюю и нижнюю губы друг от друга, чтобы образовался длинный четкий овал. На щеки сверху положите большой и указательный пальцы одной руки. Улыбайтесь уголками рта, затем отпускайте их —- и так десять раз. Вы почувствуете, как щеки двигаются под пальцами. Представьте, что вы толкаете мышцу вверх, под щеку, каждый раз, когда улыбаетесь. На десятой улыбке с силой оттяните нижнюю и верхнюю губы друг от друга. Медленно отведи те большой и указательный пальцы от щек вверх, к крыше автомобиля, при этом представляйте, как вы продолжаете с силой оттягивать друг от друга верхнюю и нижнюю губы. Досчитайте до сорока.

6. Упражнение на укорачивание носа

Указательным пальцем нажмите снизу на кончик носа, так, чтобы он переместился вверх, и не давайте ему опускаться. Сгибайте нос книзу при помощи верхней губы: как бы натягивайте ее на зубы. Останьтесь в таком положении на секунду, затем отпустите губу. Повторите это упражнение тридцать пять раз. Вы почувствуете, как кончик носа каждый раз толкает палец.

7. Упражнение на укрепление шеи

Возьмитесь рукой за шею спереди, как будто хотите задушить себя. Оттяните под бородок от тела вместе с шеей по направ лению к лобовому стеклу, затем расслабь тесь. Повторите это действие тридцать раз. Вы должны почувствовать, как мышцы шеи выгибаются каждый раз, когда вы де лаете его.

8. Упражнение на формирование контура губ

Прижмите друг к другу верхнюю и нижнюю губу. Не поджимайте их. Проверьте, что вы не стискиваете зубы. Мысленно представьте, что между губами, в середине, вы ломаете карандаш. Положите в этом месте указательный палец. Сжатыми вместе губами медленно ведите палец к лобовому стеклу, как бы

преследуя цель удлинить воображаемый карандаш. Другой рукой отталкивайте руль. Это действие усилит сопротивление и увеличит эффективность упражнения. Продолжайте выполнять упражнение, пока не почувствуете жжение в центре межу губами. Делайте пульсирующее движение пальцем вверх-вниз в быстром темпе до счета тридцать.

9. Упражнение на разглаживание носогубных складок

Оттяните верхнюю и нижнюю губы друг от друга, чтобы образовался длинный четкий овал. Представьте, как энергия поднимается по линии от уголков рта к крыльям носа. Следуйте вверх по этой линии большим и указательным пальцами. Далее представь те, что этот энергетический луч возвращается вниз по воображаемой линии к уголкам рта. Продолжайте повторять эти энергетические передвижения, помогая себе пальцами, чтобы следовать за энергией и усиливать ее. Выполняйте это упражнение до тех пор, пока не почувствуете жжение. Тогда проделайте пульсирующие движения пальцами вверх-вниз до счета тридцать.

10. Упражнение на поднятие уголков рта

Сожмите губы. Не поджимайте их. Напряги те уголки рта, чтобы получились твердые узелки. Не стискивайте зубы. Поместите, не надавливая, большой и указательный пальцы на уголки рта. Делайте засасывающее движение уголками рта и представляйте, как они поворачиваются вверх, чтобы изобразить едва заметную улыбку, затем вниз, как будто слегка нахмуриваетесь. Отведите большой и указательный пальцы от уголков рта в сторону лобового стекла маленькими движениями вверх-вниз, чтобы усилить образ работающих уголков рта. Продолжайте выполнять это упражнение, пока не почувствуете молочнокислое жжение. Задержите это жжение до счета тридцать, делая пульсирующее движение большим и указательным пальцами вверх-вниз.

11. Упражнение на укрепление челюсти

Откройте рот и плотно закатите нижнюю губу на нижние зубы. Отведите уголки рта к задним зубам и так же плотно закатите их внутрь. Верхняя губа должна быть плотно прижата к зубам. Для того чтобы обеспечить сопротивление, поместите указательный палец на подбородок. Открывайте и закрывайте челюсть медленным, черпающим движением. Используйте при этом уголки рта, а не суставы челюсти. Отталкивайтесь от руля каждый раз, когда зачерпываете. Продолжайте черпать, пока не почувствуете молочнокислое жжение. Задержите неподвижно челюсть, когда представляете, как поднимаются боковые стороны лица. Оставайтесь в этом положении и продолжайте отталкиваться от руля, считая до тридцати.

12. Упражнение на расширение лица

Откройте рот, отведите уголки рта к задним зубам и закатите их вовнутрь. Верхнюю губу плотно прижмите к зубам. Представьте, как большие, толстые щеки отходят от уголков рта. Поместите большой и указательный пальцы на уголки рта и делайте ими на лице маленькие круговые движения. Это поможет вам мысленно расширить боковые стороны лица. Продолжайте делать маленькие круговые движения, пока не почувствуете, как расширяются мышцы. Когда это произойдет, медленно отведите пальцы от лица, продолжая маленькие круговые движения, и оттолкнитесь от руля, чтобы увеличить интенсивность упражнения. Когда начнете ощущать молочно-кислое жжение в боковых сторонах лица, сделайте быстрые круги пальцами, чтобы усилить и расширить поток энергии. Считайте до тридцати.

13. Упражнение на сужение лица

Откройте рот и с силой закатите губы на зубы. Отведите уголки рта к задним зубам и плотно вкатите их вовнутрь. Теперь представьте, что боковые стороны лица движутся вверх и вовне, минуя линию челюсти, к макушке, отталкиваясь от руля. Продолжайте передвигать эту ментальную энергию вверх, вдоль боковых сторон лица, пока не почувствуете жжение. Задержитесь в этом положении и считайте до тридцати пяти.

14. Упражнение на повышение тонуса шеи и подбородка

Сядьте прямо, подбородок поднимите вверх. Не слишком высоко, так, чтобы вы могли видеть дорогу. Сомкните губы и улыбнитесь. Поместите руку на основание горла, над ключицами и слегка потяните вниз кожу. Откиньте голову назад и отпустите ее. Вы почувствуете сильное натяжение в подбородке и мышцах шеи. Откидывайте голову назад с отпусканием тридцать пять раз.

Перейдем к специфике

Девять упражнений более высокого уровня

Я разработала программу упражнений для лица более высокого уровня. Она состоит из девяти упражнений для людей, которые хотят достичь еще большей четкости в результатах или развить какую-то определенную область на лице.

На приведенных ниже фотографиях вы видите Джину Дж., молодую женщину из Калифорнии. Она — превосходная актриса и певица. Я видела Джину в мюзикле «Эвита» в главной роли Евы Перон. Это был за поминающийся спектакль, и меня поразило то, как она передала характер этой знаменитой первой дамы Аргентины. После спектакля, за кулисами, я спросила Джину, как она достигла того умения владеть лицом, которое я наблюдала. Она рассказала, что в течение определенного времени занималась по моей программе упражнений для лица и что могла расслабляться и входить в роль с помощью упражнений для зарядки лица, для формирования контура губ и для расширения глаз. Не будем забывать, что всем нам приходится «входить в роль», если мы хотим преуспеть в профессиональной и личной жизни. Жизнь — это одна большая сцена, но спектакль на ней проходит без репетиций. «Весь мир — театр, и все мы в нем актеры» (У. Шекспир. "Как вам это понравится»).

Хотя эти упражнения на первый взгляд очень похожи на базовые, тем не менее в них есть определенные тонкие отличия. Эти упражнения работают с мышцами немного по-другому и дают более специфические и более заметные изменения. Вы можете спросить, почему же тогда сразу не приступить к упражнениям более высокого уровня? Зачем возиться с базовыми? Ответ прост. Вы должны научиться ходить, прежде чем начнете бегать, вы должны создать основу лица (базовые упражнения), перед тем как перейдете к упражнениям более высокого уровня. Базовые упражнения будут прекрасно работать для всех. Те же, кто хочет поточнее настроить или исправить какие-то специфические области лица, например, запавшие глаза или морщины вокруг губ, должен будет добавить к базовой программе упражнение на подъем впадин под глазами или на приведение в тонус губ, что поможет ускорить прогресс. Просто помните предупреждение: сна чала основа, потом прогресс, если вы считаете, что вам нужны дополнительные упражнения для специфических зон лица.



Хорошо. Будем подниматься по ступенькам последовательно. Мы решили продвигаться вперед. При выполнении этих упражнений очень важно принимать правильную позу. Перед тем как начнете делать упражнения, втяните пупок так, чтобы он как можно ближе придвинулся к позвоночнику. Затем напрягите мышцы передней части бедер так, будто вы хотите охватить ими заднюю часть бедер, и напрягите ягодицы. Сохраняйте эту позу, когда выполняете упражнения. Если перед тем, как начать делать упражнение, вы видите, что написано, что вам нужно *«занять исходное положение»,* помните, речь идет именно об этой позе.

Когда я говорю: *«Сожмите губы и подуйте»,* я имею в виду движение, необходимое, чтобы выпустить избыток молочной кислоты в мышцах. Помните, даже если вы не чувствуете жжения после каждого упражнения, тем не менее «сжимайте губы и дуйте», потому что это движение расслабляет мышцы лица и шеи.

1. Упражнение на подъем впадины под глазами

Польза

Упражнение на подъем впадины под гла зами работает с кольцевой мышцей, кото рая окружает весь глаз. Когда нижнее ве ко и щека начинают обвисать, под глазом образуется пустое пространство. Это уп ражнение должно привести в тонус и укре пить нижние веки и заполнить пустоту.

Совет

Если у вас глубоко запавшие глаза, выполняйте это упражнение три раза в день.

Техника выполнения

1. Делайте это упражнение сидя. Займите исходное положение, описанное в начале главы 6. Положите, не надавливая, указательные пальцы на самый верх щек и ткани под глазами. Представьте мысленно точку на верхней и нижней губе. Откройте рот, отводя эти две воображаемые точки друг от друга, чтобы образовался длинный, четкий овал. Закройте глаза. Закатите их назад, к затылку.
2. Глаза подняты к затылку и закрыты. Откройте их и сделайте быстрые взмахи верхними веками до счета шестьдесят. Вы будете выглядеть так, словно вы кокетничаете, но на самом деле вы почувствуете сильное напряжение в нижних веках.





2. Упражнение, которое помогает открыть шире глаза

Польза

Это упражнение помогает держать в тонусе кольцевую мышцу глаза и поднимающую мышцу верхнего века. Когда эти мышцы расслаблены, мы приобретаем сонный вид. Всем нам встречались такие люди. Они выглядят так, будто только что проснулись или собираются вздремнуть. Вид не слишком энергичный, и я лично не знаю никого, кто хотел бы производить подобное впечатление. С помощью этого упражнения можно избежать такого вида. Упражнение помогает сохранить веки в поднятом состоянии и создает впечатление широко распахнутых глаз.

Совет

Выполняйте это упражнение два раза в день, если вам свойственен сонный вид.

Техника выполнения

1. Это упражнение выполняется сидя. Займите исходное положение *(глава 6).* Поместите средний и указательный пальцы на виски и слегка потяните вверх. Смотрите прямо вперед. Поднимите веки и затем расслабьте их, повторите тридцать раз подряд, при этом следите, чтобы брови не выгибались и не поднимались. Думайте, как верхние веки следуют команде «подняться-расслабиться».
2. Переведите взгляд на колени. Поднимайте и расслабляйте веки тридцать раз. Не выгибайте и не поднимайте брови. Думайте, как верхние веки следуют команде «подняться-расслабиться». Затем сожмите губы и подуйте, чтобы освободить мышцы.





3. Упражнение на подъем щек

Польза

Упражнение на подъем щек тренирует щечную мышцу. Как я уже упоминала раньше, гравитация старит, заставляя наши щеки двигаться вниз под воздействием земного притяжения, что создает эффект плоского лица. Однако мы можем бороться — и это упражнение как раз помогает нам в борьбе. Оно способно вернуть щеки на их прежнее место и обеспечить лицу дополнительную четкость.

Совет

Если щеки у вас слишком низко опущены или у вас плоское лицо, повторяйте это упражнение два раза в день.

Техника выполнения

1. Это упражнение можно выполнять как сидя (мое излюбленное положение), так и лежа. Займите исходное положение *(глава 6)*, но сидите так, чтобы лицо у вас было выдвинуто вперед, а плечи отведены назад. Представьте точки на верхней и нижней губах. Откройте рот и оттяните точки друг от друга, чтобы рот образовал длинный, четкий овал. Положите указательный палец одной руки на подбородок, чтобы обеспечить небольшое сопротивление.
2. Смотрите вверх, на макушку, и сощурьте нижние веки. Поднимайте щеки, с силой улыбаясь верхней губой. Втолкните улыбку под щеки и задержитесь в этом положении до счета тридцать. Затем сожмите губы и подуйте.





4. Упражнение, приводящее в тонус губы

Польза

С помощью этого упражнения тренируются все основные мышцы рта. Регулярное его выполнение помогает расширить губы и разгладить морщины вокруг них. Больше никаких ртов «как у мамы».

Совет

Чтобы предупредить появление морщин стресса вокруг губ, выполняйте это упражнение два раза в день. Делайте его то сидя, то лежа, по очереди.



Техника выполнения

Это упражнение можно выполнять и сидя, и лежа. Займите исходное положение (глава 6*).* Изогните верхнюю губу и закатите ее вовнутрь, так, чтобы она коснулась десен верхних зубов. Нижнюю губу закатите вовнутрь, к нижним зубам. Сфокусируйте энергию в середине губ. Оттяните ноздри книзу. Указательным пальцем толкайте вверх мышцу подбородка. Сосредоточьтесь на завертывании губ вовнутрь. Не стискивайте губы. Задержитесь в этом положении, пока не почувствуете молочнокислое жжение, и тогда сосчитайте до тридцати. Сожмите губы и подуйте, чтобы расслабить мышцы.

5. Упражнение на поднятие уголков губ

Польза

Упражнение на поднятие уголков губ (угадайте, что?) повернет вверх уголки рта у вас!

Совет

Выполняйте это упражнение два раза в день и будьте готовы увидеть очень быстрые положи тельные изменения в уголках губ.

Техника выполнения

1. Это упражнение можно выполнять сидя или лежа. Мне лично нравится делать его сидя, потому что в этом положении я могу приложить больше умственной энергии для его выполнения. Займите исходное положение *(глава 6).* Откройте рот и представьте точки на верхней и нижней губах. Оттяните точки друг от друга, с тем чтобы рот принял овальную форму. Сохраняйте этот овал, прижимая верхнюю губу к зубам, затем быстро улыбнитесь уголками рта. Повторите улыбку восемьдесят раз.
2. Вы почувствуете жжение в уголках рта. Когда это произойдет, проделайте пульсирующие

движения указательными пальцами *(см. п. молочнокислое жжение гл.5)* в уголках рта до счета тридцать. Сожмите губы и подуйте.




6. Упражнение на подъем нижней части лица

Польза

Упражнение на подъем нижней части лица работает с основными мышцами челюсти и рта и приводит их в тонус. Оно помогает укрепить область челюсти и улучшить овал лица.

Совет

Это упражнение замечательно работает на укрепление нижней части лица. Выполняйте его два раза в день, чтобы укрепить и привести в тонус мышцы этой области.

Техника выполнения

1. Выполняйте это упражнение сидя. Займите исходное положение *(глава 6).* Откройте рот шире и закатите губы на зубы. Оттяните уголки рта к задним зубам и плотно вкатите их вовнутрь. Смотрите вверх, по направлению к макушке, и улыбайтесь таким образом, чтобы уголки рта у вас указывали на верхушки ушей.
2. Поместите указательные пальцы на уголки рта и проведите пальцами воображаемую линию улыбки (представьте счастливое лицо) от уголков рта по направлению к верхушкам ушей. Задержите пальцы над ушами. Выдвиньте лицо вперед и оттяните назад плечи. Дождитесь жжения и сосчитайте до тридцати. Сожмите губы и подуйте.



7. Упражнение, укрепляющее нижние веки

Польза

Это упражнение для нижних век укрепляет кольцевую мышцу, окружающую глаз, и нижние веки. Эффектом этого упражнения будет уменьшение пустоты под глазом и увеличение мышц верхней части щек.

Совет

Это замечательное упражнение для тех, у кого чрезмерно запали глаза или кто страдает силь ной припухлостью под глазами. Если вы относи тесь к этой категории, повторяйте это упражне ние два раза в день.

Техника выполнения

1. Выполняйте это упражнение сидя. Займите исходное положение *(глава 6).* Поместите средние пальцы на внутренние уголки глаз, а указательные пальцы — на внешние. Оттяните верхнюю и нижнюю губы друг от друга, чтобы рот принял форму длинного, четкого овала.
2. Верхняя губа должна быть плотно прижата к зубам. Сильно сощурьтесь нижними веками и улыбнитесь кончиками рта, вталкивая энергию под щеки. Смотрите вверх, на потолок, и оставайтесь в этом положении до счета десять. Освободите мышцы и повторите это упражнение еще четыре раза.




8. Упражнение для зарядки отточенного лица

Польза

Упражнение для зарядки лица, описанное в предыдущей главе, и упражнение для зарядки отточенного лица кажутся похожими, и так оно и есть. Однако это усложненное упражнение заполняет плоскую зону лица между крыльями носа и щеками, чего простое упражнение для зарядки лица не предназначено делать. Это действие добавляет мягкости лицу и делает его более юным. Упражнение работает с кольцевой мышцей рта и поднимающей мышцей верхней губы, которые формируют эту зону лица.

Совет

Чтобы добавить еще четкости лицу, выполняйте это упражнение три раза в день.

Техника выполнения.

1. Выполняйте это упражнение лежа. Займите исходное положение *(глава 6).* Представьте точку в середине верхней губы. Теперь представьте точку в середине нижней губы. Откройте рот и оттяните эти две воображаемые точки друг от друга, чтобы рот принял овальную форму. Поместите, не надавливая, указательные пальцы на верхнюю часть щек. Улыбнитесь уголками рта, затем отпустите мышцы, ощущая, как щеки двигаются под пальцами. Представьте мысленно, как мышца вталкивается под щеку каждый раз, когда вы улыбаетесь. Повторите это движение десять раз.



2. На десятой улыбке изо всех сил оттяните друг от друга нижнюю и верхнюю губы. Представьте, что щеки у вас двигаются вдоль крыльев носа, через середину бровей и вверх, через макушку. Приподнимите руки над щеками и следуйте за энергией вдоль крыльев носа, через центр линии бровей и дальше через макушку. Задержитесь в этом положении до счета тридцать.
3. Поднимите голову примерно на сантиметр от пола или так, чтобы были задействованы мышцы передней стороны шеи и напряженные ягодицы. Держите руки над головой и удерживайте энергию до счета тридцать. Сожмите губы и подуйте, чтобы расслабить мышцы.



9. Упражнение на разглаживание морщин вокруг губ

Польза

Это упражнение разглаживает морщины на верхней губе.

Совет

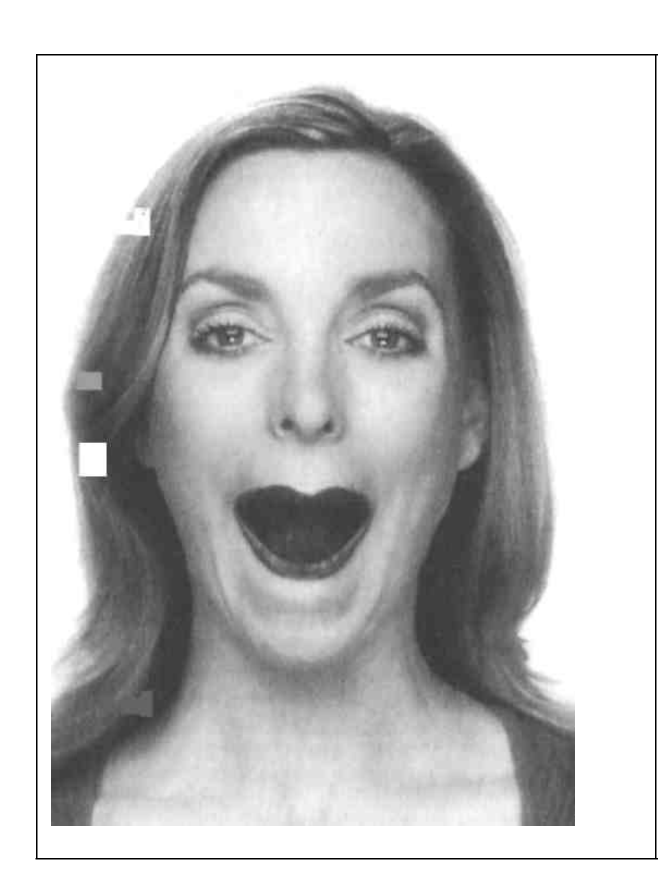
Продолжайте давить пальцами на губы. Это упражнение сказочно работает, когда нужно разгладить морщины верхней губы.

Техника выполнения

1. Выполняйте это упражнение сидя. Займите исходное положение *(глава 6)*. Представьте точки на

нижней и верхней губах. Оттяните точки друг от друга, чтобы рот принял форму длинного овала. Закатите губы на зубы. Смотрите вверх, по направлению к макушке. Поместите средний палец на середину верхней губы, а указательный и безымянный – по обеим сторонам губы и надавите.

2. Держите ртом долгое «О» и быстро улыбнитесь верхней губой сорок раз. Задержите улыбку и представьте, что верхняя губа выталкивается по направлению к носу. Задержитесь в том положении до счета двадцать. Сожмите губы и подуйте.





Основы ухода за кожей

Я верю в естественный, последовательный, дисциплинированный под ход к хорошему внешнему виду и хорошему самочувствию. Говорим ли мы о ре жиме сохранения красоты или предупреждения старения (как превентивном, так и коррекционном), такой подход абсолютно необходим, если мы хотим сохранить внутреннюю и внешнюю молодость и красоту. Перефразируем Сомерсета Моэма: "Юность и красота — это экстаз, так же как и голод». Наряду с упражнениями для мышц лица и тела есть множество других способов заботиться о здоровье и красоте, и они не менее эффектно действуют на то, что отражается в зеркале. Мы знаем, что упражнения для лица помогут нам омолодить внешность, однако существует ряд других факторов, которые необходимо принимать во внимание в нашем стремлении иметь вечно юное лицо. Каждый хочет знать секреты молодости. Люсиль Болл однажды сказала: «Секрет молодости заключается в том, чтобы жить честно, есть медленно и лгать по поводу ваше го возраста». Это один подход. Но я научу вас лучшему пути: пути упражнений для лица, которое хочет остаться молодым.

Особенности кожи

Кожа удивительна. Начнем с того, что это самый большой орган человеческого тела. Он очень эффективно защищает другие органы, двадцать четыре часа в сутки препятствует проникновению внутрь организма инфекций и токсинов и совершает мириады других замечательных подвигов. На кожу приходится около пятнадцати процентов общего веса тела. Приблизительный химический состав кожи следующий; 70 процентов — вода, 25,5 процента — протеин, 2 процента — жир, 0,5 процента — следы минеральных веществ, 2 про цента — все остальное. Кожа состоит из трех слоев: эпидермиса, дермиса и подкожных тканей. Эпидермис — это тонкий внешний слой кожи, он состоит из нескольких переплетенных между собой типов клеток: кератиноцитов, которые производят протеин; кератина; меланоцитов, которые при воздействии на кожу солнечных лу ей производят пигмент меланин — вещество, защищающее нас от вредного ультрафиолетового излучения; и клеток Лангерганса, которые препятствуют проникновению в организм через кожу чуждых субстанций.

Эпидермис — это основное место образования клеток. Новые клетки выталкивают зрелые наверх. Когда зрелые клетки достигают верхнего слоя эпидермиса *(stra tum corneum),* они умирают и отшелушиваются. Новые клетки появляются на эпидермисе примерно каждые двадцать восемь дней, но этот цикл может ускоряться под воздействием солнечного ожога, жестких очистителей и кожных воспалений. Эпидермис можно питать, тщательно очищая и увлажняя кожу.

Дермис — это средний слой кожи. На него приходится около девяноста процентов толщины кожного покрова. Этот комплексный слой содержит упругое, твердое переплетение коллагена и волокон эластина. Коллаген отвечает за структурную под держку кожи, а эластин способствует упругости кожи. Дермис также содержит сальные железы, волосяные фолликулы и не большое количество нервных и мышечных

клеток. Сальные железы, расположенные вокруг волосяных фолликул, производят подкожный жир (маслянистое вещество, которое смазывает и предохраняет от влаги кожу и волосы). Когда сальные железы вырабатывают недостаточное количество подкожного жира, кожа высыхает и становится более подверженной появлению морщин. Избыточное выделение подкожного жира часто приводит к образованию угрей и прыщей — явление, известное под названием акне. Сальные железы выделяют воду и соли. Масло и вода, производимые в дермисе, образуют эмульсию, которая защищает и смазывает эпидермис. Эта эмульсия предупреждает потерю жира и влаги, а они, в свою очередь, помогают нормализовать кислотно-щелочной баланс (pH) в коже. Состояние дермиса, несомненно, формирует тонус кожи и способствует поддержанию определенного контура кожных покровов.

Подкожные ткани — это внутренний слой кожи. Эти ткани находятся под дермисом и состоят главным образом из жира. Функция подкожных тканей заключается в их способности действовать в качестве «поглотителя ударов». Они обеспечивают податливость и упругость кожи, изолируют организм и защищают лежащие под ними ткани от повреждений. Подкожные ткани также — это еще и место для хранения не обходимых веществ, поскольку они поглощают химические элементы, лекарства и питательные вещества. С возрастом часто происходит потеря этого вида тканей, что ведет к провисанию черт лица, к появлению выраженных морщин.

Большинство из нас появилось на свет с нормальной кожей, но по мере того как мы становимся старше, генетические особенности и образ жизни могут нанести серьезный ущерб благополучию нашей кожи (как и нашему общему благополучию). Улучшить здоровье и жизнеспособность кожи можно, изменив личные привычки. Начните с тщательно подобранной для вас программы ухода за кожей, с диеты, бога той фруктами, овощами и клетчаткой, упражнений для лица и тела, соответствую щей защиты от вредного воздействия атмосферы, необходимого времени для сна и конструктивного управления стрессом. Правильный выбор образа жизни и неук лонное следование ему — вот ключ к хорошему внешнему виду и самочувствию.

Кожные покровы формируются костной структурой и лежащими ниже мышечными тканями. Они также приобретают ту или иную форму в соответствии с состоянием основанной на белке соединительной ткани в дермисе, которая состоит из коллагена и эластина. Коллаген и эластин — это кожные белки, ответственные за эластичность, тонус и текстуру кожи. Коллаген образует структурную сеть нашей кожи. Он обеспечивает кожу силой и прочностью, необходимыми, чтобы защищать организм в течение всей жизни. Эластин также способствует упругости и эластичности кожи. С возрастом количество коллагена и эластина начинает уменьшаться, а это ведет к появлению признаков старения, например, истончению кожи, морщинам, провисанию черт лица. Полные, налитые губы как результат коллагеновых инъекций можно увидеть у многих кинозвезд, и они, безусловно, в моде. Но, во-первых, они очень дороги и болезненны, а во-вторых, это временное средство. Поскольку колла ген и эластин, утерянные с возрастом, не восстанавливаются в коже естественным образом, упражнения, в особенности упражнения для лица, могут помочь компенсировать утрату этих важных составных элементов кожи с помощью наращивания мышечной ткани под кожей, что великолепно улучшает плотность и красоту кожи.

Я разделила свои советы по уходу за кожей на шесть разделов:

- Защита кожи
- Питание и разнообразные добавки
- Упражнения и глубокое дыхание
- Сон и способы справляться со стрессом
- Основы ухода за кожей
- Секреты ухода за кожей

Защита кожи

Хорошая ежедневная предупредительная программа ухода за кожей имеет первостепенное значение, если вы хотите сохранить здоровый, цветущий, юный цвет лица. Такая программа абсолютно необходима да же в молодом возрасте, поскольку сегодняшние дурные привычки неминуемо ведут к завтрашней катастрофе с кожей, Кожа — это внешний орган вашего организма, и большая ее часть выставлена под вредное воздействие окружающей среды в течение всей вашей жизни. Неудивительно, что она стареет быстрее, чем любой другой орган. Кожа исключительно восприимчива ко многим вещам, но наихудшей для нее является солнечная радиация. Солнце резко усиливает естественный процесс старения (внутреннее старение). Оно необратимо утолщает кожу. Этот процесс называется

фотостарение, и к нему необходимо относиться очень серьезно, чтобы не допустить кожных опухолей и рака кожи. Загорелая кожа выглядит шикарно, но загар — это, вероятно, самое нездоровое, что вы можете сделать для своей кожи. Я всегда поражаюсь, когда слышу, как люди говорят мне, что они собираются пойти в солярий как следует полежать на искусственном солнце. Все равно, как если бы они отправились туда, где готовят пищу (на кухню с большой печью, например), и каждый день стали бы там понемногу поджариваться. В действительности же загар — это результат защиты кожи от ожогов. Тело знает, что загар вреден для него. Оно, тело, не хочет быть испеченным, даже чуть-чуть, Если вы посмотрите на те части тела, которые обычно не выставляются на солнце (на ягодицы, например), вы обратите внимание, что кожа в этих местах не сухая, не грубая и не потерявшая своего естественного цвета. Гладкая, как детская попка, как говорится. Недостаток ультрафиолета в этих местах оставляет кожу чистой, гладкой и светлой. Отсутствие следов сколько-нибудь длительного пребывания под ультрафиолетовым излучением означает, что это опасное излучение не проникло вам под кожу. Именно это нежелательное вторжение и вызывает то косметическое разрушительное действие, которое мы называем старением. Солнечные лучи также высвобождают тех молекулярных мутантов, которых мы называем свободными радикалами *(речь о них пойдет в разделе добавки, направленные на предупреждение старения).* Ультрафиолетовые лучи также разрушительно действуют на белок, который в нормальном состоянии сохраняет кожу гладкой, податливой и плотной, Все эти зверства и приводят к тому, что мы называем старением: сухой, морщинистой, обвисшей, неровной коже, обесцвечиванию и к обретению великолепного шанса получить какое-нибудь особое расстройство кожных покровов, вплоть до рака кожи. Ниже я рекомендую способы, которые пре красно помогут вам защититься от солнца.

Питание и разнообразные добавки

Ваша кожа — это отражение вашего об раза жизни и привычек. То, что вы вводите в организм, исключительно сильно влияет на цвет и текстуру кожи и может также отразиться на вашем самочувствии. Так что же нам следует вводить в организм? Для начала нам нужны:

Вода и другие напитки. Вода — основополагающая составная часть нашей жизни. Это универсальный растворитель, способствующий пищеварению и поглощению пищи. Она также переносит питательные вещества и кислород к каждой клетке тела и одновременно выводит токсины и прочие отходы, накапливающиеся в организме. По меньшей мере восемь стаканов воды в день — заклинание на многие годы, и хорошо обоснованное. Выпивая такое количество воды, вы сможете сохранить кожу чистой и поможете мышцам оставаться здоровыми и крепкими.

Недостаточное потребление воды — од на из основных причин старения кожи. Многие думают, что если они пьют безалкогольные напитки, чай, кофе, пиво или другие алкогольные напитки, то им не нужно в добавление к этому пить еще и воду. Однако все эти напитки не заменяют воду, потому что организм перерабатывает их по-разному.

Вместе с многими другими полезными вещами вода также способствует снижению веса. Поскольку вода не содержит калорий, она может эффективно снижать аппетит, а также помогать организму в пере работке и выведении накопленных жиров. Исследования показали, что, если вы страдаете избыточным весом по сравнению со средними показателями соотношения рост — вес, вам следует к восьми рекомендованным в день стаканам воды добавлять еще один стакан на каждые одиннадцать килограммов избыточного веса.

Если вы не пьете достаточно воды, ваш организм начнет ее удерживать, что- бы компенсировать недостаток. Чтобы ликвидировать задержку жидкости, пейте больше воды, а не меньше. Некоторые считают, что минеральная вода из бутылок содержит меньше токсинов, чем вода из-под крана, и соответственно полезнее. Вы — буквально то, что вы пьете.

Алкоголь — еще один виновник, когда речь заходит о задержке жидкости. Он содержит огромное

количество пустых калорий, приводит к отечности лица и тела и обезвоживанию кожи. Нам необходимо выпивать не менее одного стакана воды на каждый алкогольный напиток, который вы потребляете. Вода может помочь вашему организму переработать и вывести алкоголь более эффективно. К какому количеству алкоголя можно применить понятие «слишком много?» Ну, некоторые пьют, что бы укрепить нервы. Когда они до того укрепили их, что не в состоянии передвигаться, — это слишком много.

Здоровая диета

Тоти Филдс как-то сказала: «Я сидела на диете две недели, и все, что я потеряла, — это две недели». Мне это очень нравится. Скольким из вас приходилось сидеть на диете, после которой вы не теряли ничего, особенно аппетита? Одна моя знакомая, помнится, ссылалась на диету, которую называла «диетой из морепродуктов», расшифровывая ее как «море продуктов, которые я ем». Вообще для кого-то, может быть, диеты и подходят, но я бы не рекомендовала такой режим тем, кто хочет иметь красивую кожу. Мы должны помнить, что здоровое питание — неотъемлемая часть программы упражнений для лица. Употребление продуктов, неполезных для организма (например, избыток жиров, соли или сахара), не даст нам питательных веществ, достаточных для эффективного наращивания мышц, не поможет выработать достаточно энергии и не добавит энтузиазма для того, чтобы изменить контуры лица. Если ваша цель — создать сильную и крепкую мышечную структуру, приобрести роскошный, здоровый цвет лица, вам необходимо разбираться в питании и разнообразных добавках. Правильное питание обеспечивает организм нужными питательными веществами и микроэлементами, которые необходимы ему каждый день. Это витамины, минеральные вещества и белок.

■ ■ Избегайте наиболее вредных солнечных лучей. Не выставляйте себя на солнце с 10 часов утра до по крайней мере 3 часов дня.

■ *Всегда* накладывайте защитный слой крема с содержанием действующего вещества не менее 30, чтобы предохранить себя от ультрафиолетовой радиации.

■ *Всегда* защищайте лицо широкополой шляпой и носите темные очки, предназначенные для защиты глаз от ультрафиолетового излучения.

Питание — это вопрос в высшей степени личный. Диета и добавки, полезные для одного человека, могут совершенно не подойти другому. Лучший способ узнать, какие виды минеральных веществ требуются вашему организму (и коже), — это сдать анализ крови в специальной диетологической лаборатории и получить развернутый ответ. Пищевой рацион и программа добавок должны подходить вам индивидуально, они зависят от возраста, состояния здоровья, образа жизни, типа организма, даже ваше го физиологического профиля. Вы должны ответить себе на вопрос, являетесь ли гиперактивной, нервной личностью, или, наоборот, вы мирный человек и не берете ничего в голову. Оптимист ли вы, который видит стакан наполовину полным, или пессимист, для которого этот стакан наполовину пуст? Или вы видите просто большой стакан, в ко тором ничего нет? Вы должны разобраться в себе, перед тем как начать работать над собой. Различный подход к жизни в значительной степени влияет на потребности организма в тех или иных видах питания.

Если вы не принадлежите к тем, кто не давно прибыл с другой планеты, то вы наверняка придерживались большего числа диет, чем Картер производит таблеток для печени, Вы, вероятно, пробовали диету, не содержащую жиров, углеводов, мяса, сахара, а возможно, и пищи вообще. Вероятно, существует даже диета под названием «вы можете есть все что пожелаете при условии что вы ничего не глотаете». Можете сами продолжить список. Все испробовано. Будем надеяться, что вы проглотили вместе с рекомендованными диетой продуктами и капельку мудрости. Не существует такой диеты,

которая подходит всем и каждому. Мой совет: ешьте, пока не лопнете. Какая потеря веса произойдет! Ладно, шучу. Серьезный совет заключается в следующем: ешьте как можно больше разнообразных продуктов. Только удостоверьтесь, что едите такое количество, которое позволяет вам иметь здоровый вес. Если вы не знаете, каким должен быть в вашем случае оптимальный, здоровый вес, обратитесь к врачу.

Вам нужно съедать в день две порции доброкачественных белковых продуктов. Выберите постную говядину, курицу, индейку, рыбу или яйца. Белок необходим для ро ста и восстановления соединительных тканей в коже, Овощи и фрукты, богатые клетчаткой, — всегда безопасное предпочтение для здорового образа жизни, поэтому старайтесь съедать их пять порций в день. Витамины и микроэлементы, содержащиеся в свежих фруктах и овощах, великолепно действуют на кожу и помогают организму наращивать и восстанавливать клеточную структуру. Многочисленные исследования в области питания подтверждают мнение, что такие питательные элементы, как витамины С, Е и А, плюс микроэлементы се лен и цинк, помогают бороться с потерей коллагена и эластина, поддерживающих соединительные ткани кожи.

Лучше по возможности избегать пищи, которая содержит насыщенные жиры или сахара. Сахар называют стимулятором мгновенного действия для женщин. Но по парения и связанных с этим проблем, но он продвинулся еще дальше. Он предположил, что наиболее сильно эффект старения проявляется во внешних слоях клетки. До теории д-ра Нейджи большинство ученых и дерматологов считали, что основное повреждение клетки свободными радикала ми ощущается внутренней частью клетки, что приводит к разрушению клеточной ДНК, отсюда и старение. Но д-р Нейджи смог доказать, что ДНК, извлеченная из клеток стариков, даже тех, кому за девяносто лет, была способна нормально воспроизводиться. И поскольку ДНК не повреждалась, это значило, что не ее разрушение является основной причиной старения. Благодаря выводам, следующим из исследований д-ра Нейджи, ученые смогли раз работать антиоксиданты, предназначенные для того, чтобы проникать в клеточные мембраны, содействовать восстановлению этих клеток и увеличивать их (клеток) способность удерживать воду, что жизнен но необходимо для благополучия клетки (неспособная делать это, клетка обезвоживается). Работы этих двух врачей, как и других, оказались бесценными в деле раз вития методов лечения, которые, вполне вероятно, могут помочь сделать необратимые признаки старения обратимыми.

Что же мы можем сделать, коль скоро вред уже нанесен? Хороший вопрос. К счастью, существует ряд питательных веществ, известных как антиоксиданты, чья высокая эффективность в замедлении или даже остановке разрушительного воздействия свободных радикалов на человеческий организм доказана. Антиоксиданты — это вещества, которые помогают организму, так сказать, обезоруживать сво бодные радикалы. Они незаменимы в процессе дезактивации или по крайней мере в ослаблении разрушительного воздействия свободных радикалов на клетки организма. Эти воины-антиокислители могут воспрепятствовать безудержной гонке свободных радикалов по организму, пре доставив этим клеткам-мутантам новые электроны для замены тех, которые были потеряны. Как только антиоксидант зацеп ляет свободный радикал, этот радикал стабилизируется и прекращает свою грабительскую деятельность против соседних клеток. Антиоксидант действительно нейтрализует свободный радикал и обезвреживает его. Антиоксиданты могут также исправить вызванные солнцем повреждения, нанесенные свободными радикала ми, и даже помочь снизить риск возникновения рака кожи. Так что же такое антиоксиданты? Это витамины, микроэлементы и другие вещества, обнаруженные в самой разнообразной пище. Вот перечень основных антиоксидантов:

■ **Селен.** К числу продуктов, содержащих этот микроэлемент, относятся морепродукты, мясо, бразильский орех, тунец, неочищенные зерновые, прессованный творог и курица. Помимо антиокислительных свойств, селен также способствует облегчению состояния тревожности: одно из университетских исследований выявило, что большинство мужчин и женщин, которые получали ежедневную дозу в 100 мкг селена в

течение пяти недель, отмечали уменьшение тревожности, они были меньше подвержены депрессии и меньше уставали.

■ **Бета-каротин.** Оранжевые и темно-зеленые овощи, например, шпинат, морковь и батат, являются богатыми источниками бета-каротина. Большие количества этого антиоксиданта, похоже, способны сократить риск развития рака легких, рта, горла, пищевода, гортани, желудка, груди и мочевого пузыря.

■ **Витамин С.** Находится во всех фруктах и овощах, но особенно в цитрусовых, брокколи, зеленом и красном перце и клубнике. Нобелевский лауреат, ученый Лаянус Полинг, который дожил до девяноста трех лет, утверждал, что мы могли бы прожить на двенадцать-восемнадцать лет дольше, если бы принимали ежедневно 3200—12000 мг витамина С в день.

■ **Витамин Е.** Орехи и семечки, в том числе арахис, миндаль, подсолнечник, сезами, а также зародыши пшеницы богаты витамином Е. Д-р Эрик Римм, автор исследования, проведенного Гарвардом, о роли витамина Е в предупреждении сердечно-сосудистых заболеваний, отметил: «Риск непринятия витамина Е равносилен риску курения».

■ **Другие антиоксиданты.** Витамин B_{12}, витамин А, фолиевая кислота и пикногенол — также целительные антиоксиданты. Пикногенол, экстракт коры сосны, считается одним из самых мощных антиоксидантов, имеющихся на сегодняшний день. Доказана его эффективность против токсинов, присутствующих в окружающей среде. Исследования показывают, что пикногенол в двадцать раз эффективнее, чем витамин С. Пикногенол активирует витамин С и заставляет его проводить большую работу, перед тем как он покинет организм.

■ **Предупреждение:** Поскольку биохимия каждого организма уникальна, следует проявить осторожность и проконсультироваться с диетологом, перед тем как приступить к какой-либо программе приема антиокислительных добавок. Само собой разумеется, беременным женщинам нельзя принимать никаких , витаминов, микроэлементов или пищевых добавок, не посоветовавшись с врачом.

Упражнения и глубокое дыхание

Едва человек появился на свет, он должен дышать кислородом, чтобы жить. Помимо жизненно важной функции производства энергии, кислород необходим для синтеза жиров, белков, углеводов и других веществ, содержащихся в пищевых продуктах, он способствует, таким образом, по строению и сохранению жизнеспособности клеток, органов, мышц, костей и других структур организма.

Самый эффективный способ очистить кожу, увеличив поступление кислорода, — физическая тренировка. По меньшей мере три раза в неделю. Упражнения делают вас крепче, вы лучше себя чувствуете и лучше выглядите. После хорошей тренировки кожа приобретает здоровое сияние. Аэробная тренировка усиливает кровообращение, что, в свою очередь, увеличивает приток кислорода и питательных веществ к ко же. Клинические исследования, проведенные в разных странах мира, доказали, что аэробная нагрузка (повышающая уровень сердечной и дыхательной деятельности в течение тридцати минут и больше, по край ней мере три раза в неделю) поддерживает здоровье и физическую форму. Это еще и великолепное средство борьбы со стрессом. Если вы не столь спортивны, даже небольшая физическая нагрузка, например тридцати минутная ходьба быстрым шагом или ежедневная прогулка, поможет вам усилить прокачку крови через организм и придать сияние коже лица.

Физическая активность великолепно влияет на кожу, поскольку способствует притоку крови через кожные покровы и вводит кислород и другие питательные вещества, необходимые для сохранения и восстановления клеток кожи. Насыщенная кислородом кровь помогает избавиться от токсинов и внутренних загрязнителей, которые наносят вред коже и соединительным тканям. Если вы выполняете упражнение так, что кожа начинает краснеть и вы сами видите, как меняется цвет кожи, — значит, обогащенная кислородом кровь, энергично циркулируя по организму, делает ее такой.

Предупреждение: Если вам больше сорока или вы не занимались в последнее время физическими упражнениями, следует, перед тем как начать любую тренировочную программу, получить одобрение у врача.

Упражнения и глубокое дыхание

Глубокое дыхание — это мягкая (хотя и эффективная) форма аэробной нагрузки. Как и упражнения для лица, его можно выполнять в любом месте. Вы можете провести сеанс глубокого дыхания, сидя за рулем автомобиля, на работе, когда поднимаетесь в лифте или выполняете домашнюю работу. Глубокое дыхание заставляет сердце биться быстрее, прокачивая больше насыщенной кислородом крови через организм. Как и внутренний массаж, глубокое йоговское дыхание даст вам ощущение спокойствия и энергии.

Обычно мы делаем короткие, поверхностные вдохи и выдохи, используя только верхние доли легких. Глубоко дышать — значит дышать от диафрагмы, расположенной в области желудка. Вы должны научиться искусству глубокого дыхания. Вот как это сделать. Сядьте прямо, плечи расслаблены. Не наклоняйтесь вперед. Сделайте вдох через нос. Медленным глубоким вдохом наполните легкие воздухом. Постарайтесь во время вдоха расширить нижнюю часть грудной клетки. Вы должны почувствовать, как воздух входит в верхние доли легких. Когда достигните максимума своих дыхательных возможностей (почувствуете, что вот-вот лопнете), задержите дыхание на десять секунд. Затем медленно выдохните воздух через рот. Расслабьтесь и сделайте четыре нормальных вдоха и выдоха. Повторите эту процедуру десять раз. Глубокое дыхание эффективно помогает поднять уровень энергии и очистить кожу.

Сон и управление стрессом

Сон жизненно необходим всем живым существам. Все знают, что сон полезен чело веку, и всем нам известно, насколько бодрыми и свежими мы чувствуем себя после хорошего ночного сна. Чего люди не знают, так это то, насколько сон освежает и питает кожу. Недостаток сна я называю «грабителем красоты», ведь мы лишаемся столь важного для нас отдыха и восстановления. А это просто необходимо коже, чтобы выглядеть самым наилучшим образом. Если вы спите недостаточно, лицо отплатит вам за это. Наградой за пренебрежение сном будет усталое, дряблое лицо. Когда наш организм начинает закрываться, нам нужно уснуть. Без этого мышцы устанут, лицо начнет опускаться и обвисать или же, что еще хуже, приобретет желтовато-серый вид. Затем появятся и другие проблемы. Начнут падать давление и пульс. А это приведет к тому, что меньше крови и кислорода будет прокачиваться через лицевую область. Короче говоря, слишком хорошо вы не будете выглядеть. Люди начнут думать, что вам надо было бы поспать, и будут правы. Проведенные на международном уровне исследования показывают, что число недосыпающих людей вызывает тревогу. Каждый человек должен спать не менее семи-восьми часов в сутки, чтобы выглядеть и чувствовать себя хорошо и делать то, на что он потенциально способен.

Во время сна мы проходим ряд стадий. Начинаем с легкого сна (состояние «тета»). Затем входим в состояние «дельта», погружаясь в глубокий сон. Именно тогда организм и восстанавливается. Напряжение и проблемы вчерашнего дня нивелируются почти до нуля на этой стадии сна. Однако период глубокого сна не длится долго. Пример но час или около того, и вы уже в новой стадии, известной под названием стадии Быстрого движения глаз (БДГ). На этой стадии мозг функционирует почти так, словно вы бодрствуете. Но на самом деле вы спите. Организм спит. Мозг же опять работает. Он решает проблемы, мыслит и т. д. Мы проходим несколько этапов деятельности на стадии БДГ, и это хорошо. Чем

дольше продлится эта стадия, тем более вероятно, что человек проснется, чувствуя себя освеженным, бод рым и позитивно мыслящим. Во время сна нормальной семи-восьмичасовой продолжительности вы, по всей вероятности, четыре-пять раз пройдете через стадию БДГ. Последние эпизоды БДГ — самые продолжи тельные и самые благотворные. Вот почему спать семь-восемь часов так важно. Некоторые считают, что им нужно меньше семи часов сна. Это неверно. Другие не могут спать достаточно, потому что им не хватает физической активности, они привыкли неправильно питаться, потребляют ближе к ночи слишком много алкоголя, кофеина и других раздражающих нервную систему веществ. Любой, кто говорит, что может обойтись менее чем семью часами сна, скорее всего и выглядит соответствующим образом.

Основы ухода за кожей

Существует три основных типа кожи: нормальная, жирная и сухая. У большинства людей кожа смешанная — например, нормальная с жирной полоской по центру лица. Вам нужно это помнить. Ведь когда кожа начинает стареть, она, естественно, ухудшается, и соответственно режим ухода за ней нужно несколько изменить. Напри мер, мы становимся старше, и количество жира, вырабатываемого сальными железами, уменьшается. Люди рассказывали мне, что их кожа меняется, теперь она менее жирная по сравнению с тем, что было раньше. Я объясняю им причины. Говорю, что, если они не хотят терять больше влаги в коже, нужно перестать пользоваться жесткими очистителями, чтобы смыть избы точный жир, или стягивающими средства ми, чтобы уменьшить выделение жира.

Нормальная кожа

Нормальная кожа обладает всем необходимым: хорошим мышечным тонусом, упругостью и оптимальным содержанием влаги. Нормальная кожа на вид мягкая, плотная, влажная, у нее здоровый оттенок — она буквально светится. Если у вас такой тип кожи, вам следует очищать ее утром и вече ром и в течение дня использовать защитные увлажнители, а также защитные средства против солнечного облучения (с уровнем защиты не менее тридцати SPF). Вечером наносите гидратирующие кремы, чтобы восстановить усталую кожу перед сном.

Жирная кожа

Жирная кожа обычно достается по наследству. Это результат гиперактивности сальных желез. Ее легко узнать по характерному жирному блеску и некоторой вялости. Жирная кожа иногда кажется грязной, не ухоженной. Поры на ней скорее всего рас ширены из-за жира, который забивает волосяные фолликулы. На подбородке и на лбу могут наблюдаться пятна, и в целом кожа кажется сальной на ощупь.

Жара и влажность еще более усложняют проблемы жирной кожи. Человек, чья жизнь проходит в помещениях, где постоянно жарко или влажно, скорее всего замечает, что уровень жирности его кожи увеличивается. Грубое мыло, чрезмерное увлечение стягивающими средствами или скрабами только усугубляют проблему. Но использование отшелушивающих средств, таких, как энзимы и другие продукты расти тельного происхождения, может помочь отрегулировать выделение подкожного жира и улучшить общий вид и текстуру кожи.

Если у вас этот тип кожи, вы должны уделять особое внимание тщательному (но при этом мягкому) очищению кожи утром и вечером. Защитные увлажнители, содержащие специальные вещества (которые притягивают и удерживают воду), помогут коже поддерживать необходимый уровень гибкости и влажности. Ко мне часто обращались клиенты, которые говорили, что они не нуждаются в увлажнителях, потому что у них и так жирная кожа. Я объясняла им, что даже жирной коже нужна вода — ведь нормальная кожа содержит и то, и другое. И не забывайте про защиту от солнца. Среди людей распространено ошибочное представление, что жирной коже не нужен ультрафиолетовый экран. Неверно.

И проверьте, что бы защита была не менее тридцати SPF.

Сухая кожа

У человека с сухой кожей секреторная деятельность сальных желез угнетена — они производят мало жира, необходимого для увлажнения кожи. Сухая кожа — это побочный продукт процесса старения. Мы становимся старше, и активность всех процессов в организме замедляется. Это относится и к сальным железам. Сухая кожа с не достаточным содержанием жира не может сохранять влагу, поскольку жир в коже действует как естественный барьер против потери влаги. Сухой коже свойственна красивая, тонкая, нежная поверхность с крошечными поверхностными морщинками. Этот тип кожи очень легко стареет.

Проблемы с сухой кожей усиливаются под влиянием солнечного облучения и не правильного ухода. Уход за сухой кожей включает дневную и ночную защиту с помощью обогащенных увлажнителей и защиту от ультрафиолетового облучения (с показателем не менее тридцати SPF). Правильное очищение также обязательно, но только один раз в день, предпочтительно на ночь. Чрезмерное очищение смывает тот минимальный естественный жир, который есть в коже, и еще больше обезвоживает кожу, усугубляя проблемы. Применяйте жирные кремы-очистители для лица, чтобы одно временно и очистить, и смягчить кожу.

Секреты ухода за кожей

Ниже я привожу некоторые приемы, которые помогут оздоровить кожу, и даю ряд советов, которые следует учитывать при покупке средств ухода за кожей, чтобы добиться наилучших результатов.

Сухая очистка

Это техника применяется в Баден-Бадене, одном из старейших и известнейших цент ров красоты в Европе. Самый эффективный способ, который я знаю, очистки и питания кожи на всем теле. Перед тем как принять ванну или душ, возьмите рукавичку, сделанную из сушеного сизаля. Помассируйте тело круговыми движениями, начиная от ступней вверх. Длинной мочалкой из люфы массируйте спину и ягодицы. Начните от лодыжек и вверх до плеч. Прополаскивайте мочалку и рукавичку раз в неделю и просушивайте их в течение ночи.

Стимулируя кровообращение и отшелушивая омертвевшие клетки кожи, эта ежедневная процедура обеспечивает вас энергией, оживляет лимфатическую систему, способствует ликвидации токсинов на коже. Сухое отшелушивание придает коже здоровое, розовое сияние и мягкость, ощущение гладкой поверхности. Есть и дополнительное преимущество этого приема — он экономит вам деньги, поскольку не нужно тратиться на дорогостоящие лосьоны для кожи: они вам не понадобятся, если вы проделываете эту процедуру каждый день. Рукавичка из сизаля хорошего качества прослужит вам не меньше года.

Отшелушивание

Ни один режим ухода за кожей не обходится без отшелушивания (очищение кожи от омертвевших клеток). Регулярное отшелушивание при помощи маски из энзимов растительного происхождения избавит вас от старых кожных клеток и обеспечит новыми. Энзимы относятся к категории протеинов, известных под названием динамические протеины. Они на определенное время прикрепляются к молекулам в коже. Молекула становится ионизованной, она приобретает положительный или отрицательный заряд. Энзимные укрепители кожи — это протеиновые энзимы, они проникают в кожу и гидролизуют мертвые ткани. Когда энзимы выполосканы и удалены, мертвые ткани удаляют из кожи. Из своего опыта могу сказать, что лучше всего работают энзимные маски, содержащие протеин, РНК, L-лизин и пролин. Они

очищают кожу и проникают в нее, чтобы укрепить эпидермис. Хорошая маска из энзимов стягивает кожу, тонизирует и укрепляет ее и одновременно освобождает от загрязнения пор.

Как избежать морщин во время сна

Одна из самых распространенных жалоб, с которыми обращаются ко мне, я бы сказала, ежедневно, касается того, что я называю синдромом «морщин на лице, когда просыпаюсь». Некоторые испытывают самый настоящий ужас, когда, проснувшись, взглянут в зеркало. Происходит это потому, что многие спят, уткнувшись лицом в по душку. Они не засыпают в такой позе, но, переворачиваясь в течение ночи, в конце концов зарывают лицо в подушку и спят так до утра. Многие считают, что они не вертятся во сне, но исследования показывают, что многие люди постоянно вращаются во время ночного сна, переходя от стадии «тета» к стадии БДГ, и наоборот.

Вы не можете контролировать сны, но можете контролировать положение своего тела, когда спите. Было бы неплохо привыкнуть спать без подушки. Хотя поначалу это кажется неудобным, тем не менее это лучший способ обеспечить себе сон без постоянного переворачивания с боку на бок. Можете воспользоваться валиком для шеи, если считаете, что вам необходимо что-то под головой, но попробуйте-ка положить подушку под ко лени и лягте на спину, перед тем как заснуть. Ваши ночные вращения, определенно, сократятся до минимума, и у вас будет глубокий, здоровый, благотворный ночной сон. И вы перестанете просыпаться и обнаруживать, что уткнулись лицом в подушку.

Когда мы спим, мы двигаем лицом. Мы хмуримся, улыбаемся, гримасничаем — также, как днем. Чтобы уменьшить складки на лбу или между бровей, можете наклеить лейкопластырь на кожу в тех местах, которые вы нахмуриваете. Возможно, это вы глядит не очень привлекательно, но вам надо на что-то решиться. Вы хотите хорошо выглядеть, когда спите или когда бодрствуете? Трудное решение, правда? На самом деле нет. Когда вы увидите, что кожа у вас выглядит более гладкой по утрам, вы поймете, куда хотите лететь. Я, как правило, наклеиваю пластырь между бровей, перед тем, как отойти ко сну, потому что мне нравится, как я выгляжу, когда просыпаюсь.

Трансдермальные средства ухода за кожей и средства, приготовленные на базе кислорода

Те средства, которые я считаю наиболее эффективными для ухода за кожей, относятся к трансдермальным (то есть они проникают в кожу). Они накапливаются в коже на определенный период времени и таким образом дают возможность действующему веществу благотворно влиять на функции клеток и желез, расположенных в дермисе. При подборе трансдермального средства лучше всего посоветоваться с дерматологом или лицензированным косметологом.

Некоторые производители косметических продуктов заявляют, что эмульсии, .приготовленные на базе кислорода, могут действительно проникать в кожу и переносить питательные вещества, такие, как витамин А и В, непосредственно к кожным клеткам, чтобы те смогли выполнить свою восстановительную работу. Помните, я говорила о том, насколько мощное средство для воспроизводства энергии и постоянного омоложения организма — кислород? Косметические средства, созданные на базе кислорода, одни из самых широко рекламируемых на рынке косметики на сегодняшний день. Основной действующий компонент в кислородной косметике — медицинская перекись водорода. Бактерии, которые вызывают возникновение кожных проблем, таких, как акне, не могут выжить в обогащенной кислородом среде. Таким образом, кислород действует как антибактериальное средство, нанесен ли он на кожу, или введен в кожу.

Одно из косметических средств на базе кислорода, которым я часто пользуюсь, — раствор трехпроцентной перекиси водорода. Налейте раствор перекиси водорода в пластиковый пузырек-спрей. Сбрызните утром им лицо — и вы будете выглядеть и чувствовать себя освеженной. Я выливаю пузырек

перекиси в вечернюю ванну и чувствую себя так, словно мне сделали массаж всего тела. Раствор перекиси водорода от лично помогает при быстрой смене часовых поясов, когда вы перелетаете на самолете на дальние расстояния. Но будьте осторожны: крепкий раствор перекиси водорода действует как мощный отбеливатель.

Недавно я посетила отличный магазин и посмотрела на все последние «чудеса косметики» и прочие широко рекламируемый товары в этой области. Как обычно, мое любопытство возобладало над здравым смыслом, и я начала читать то, что было написано в инструкциях для пользования. Одно средство в красиво раскрашенной баночке мгновенно привлекло мое внимание. Когда я начала читать инструкции, ко мне подошла продавщица и стала рассказывать о чудодейственных свойствах этого крема. Средство содержало патентованный комплекс пептида меди, сказали мне, и было опробовано на получивших ожоги во время пожара, страдающих от сильно выраженного акне и на разных других несчастных. «Если оно могло исцелить поврежденную кожу и восстановить коллаген у этих людей, — захлебывалась от восторга продавщица, — то представьте, что оно сделает с вами». Я не стала покупать этот крем, но покинула магазин в размышлениях. Как может обычный человек отличить, что тут настоящее, а что — вранье? Проблема в том, что уход за кожей — это супермегабизнес сегодня. Такое впечатление, что новые формулы появляются просто ежечасно. А дело-то прибыльное. Продажи средств ухода за кожей, направленных против старения, возросли в 2000 году на двадцать пять процентов по сравнению с 1999 годом. Эти средства сегодня — один из наиболее быстро растущих сегментов рынка косметических средств. Как вы мо жете узнать, действует ли то или иное сред ство? Caveat emptor (Качество на риске покупателя, юрид. терм. — *Прим. пер.),* как говорит д-р Ричард Глогау, дерматолог из Сан-Франциско. Пусть покупатель поостережется. Изучите приведенный ниже спи сок названий, которые все чаще будут попадаться на средствах, которые вы покупаете. Таково объяснение, хотя некоторые из названий, вероятно, уже вам знакомы.

Новейшие косметические продукты

■ **Альфа-гидроксид и Бета-гидроксид** —

эти кислоты прописываются и врачами и продаются без рецепта. Они устраняют мертвые клетки кожи, обнажая обновленную, упруго натянутую кожу.

■ **Пептид меди** — предположительно способствует обновлению кожи и уменьшению морщин.

■ **Фулеренес** — водорастворимый фулеренес (угольные шарики, слепленные на подобие футбольного мяча) обладает удивительным потенциалом при уходе за кожей. Намного меньше, чем липосомы и наносомы, они строят блоки для коллагена, исключительно эффективно переносят компоненты, необходимые для ухода за кожей, и, что самое важное, обещают стать грозными мусорщиками свободных радикалов.

■ **Фурфуриладенин** — агент, работающий против увядания кожи, обнаружен в листьях зеленых растений. Ранние исследования показывают, что он помогает уменьшить такие признаки повреждения кожи солнечной радиацией, как пятна, тонкие морщинки и огрубелость кожи.

■ **Тяжелая вода** — оксид дейтерия (D20) — редко встречающаяся вода, обнаруженная в нескольких соляных озерах и в море на большой глубине. На ощупь и на вкус это обычная вода, но тяжелее ее на десять процентов, отсюда и название. Поскольку эта вода более тяжелая, она меньше испаряется и медленнее высыхает, что и делает ее такой полезной для использования в средствах ухода за кожей.

■ **Ретинолы** — это производные витамина А, продаются как по рецепту, так и без него. Предполагается, что они наращивают коллаген и регенерируют эластин, который усиливает эластичность кожи.

■ **Спин-ловушки** — именно тогда, когда уже казалось, что свободные радикалы одолели нас в битве за молодость, ученые открыли новое вещество, которое позволяет собрать новую команду Высшей лиги, которая изменит исход сражения. Эти но вые члены команды называются спин-ловушки, но по сути они —

умные антиоксиданты. Эти вещества созданы на базе нитрона. Они ловят свободные радикалы, изучают их с целью определить, как наиболее эффективно их обезвредить, чтобы те не наносили ущерб клеткам кожи. Эти вещества также как будто обладают противовоспалительными свойствами, которые превращают их в грандиозное оружие против факторов старения кожи. Спин-ловушки обладают огромным потенциалом в сохранении здоровья кожи.

Разрушительное воздействие солнца

Хотя ученые, как и раньше, помогают нам бороться со старением кожи, изобретают всевозможные новые средства, тем не менее необходимо всегда помнить то, что я постоянно подчеркивала в этой книге. Подавляющее большинство признаков ста рения кожи — это результат разрушительного воздействия солнца. Вы попросту *должны* беречься от солнца. Если вы собираетесь выходить на улицу, по крайней мере держитесь в тени в пиковые часы солнечной радиации и наносите защитный крем (с показателем не менее тридцати SPF) — даже в тени. Привожу слова д-ра Нормана Левина, дерматолога из Университета штата Аризоны: «Все, что продается в аптеках, бледнеет по сравнению с пользой противосолнечных средств в деле предупреждения морщин».

В ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Ужасно попусту растратить ум. И не сохранить лицо. Ум — это единственное, что реально поможет вам сделать лицо таким, каким вы заслуживаете Задумайтесь на секунду об этом. Представьте ваш образ жизни — привычки в еде, физические упражнения (или их отсутствие) и все остальное, что наполняет ваш рабочий день. Эти вещи влияют на ваш внешний вид. Мы все серьезно озабочены тем, как выглядим (если будем честны с собой). Почему бы не изменить некоторые части нашего лица, если эти изменения улучшат наш вид и в конечном счете наше благополучие?

Все упражнения, которые я представила, все советы, которые дала, способны помочь вам сохранить нежность кожи, стереть метки возраста с вашего лица. Я балую мою кожу каждый день — ведь в будущем я не смогу обменять ее на новую, молодую. Мы играем теми картами, которые имеем на руках, но из тех, что имеем, можем выбрать ту, с которой ходить, а какую и придержать. Вот в чем смысл упражнений для лица. Техника, о которой я рассказала вам в этой книге, научит вас играть успешно и в конце концов победить.

Многие-многие годы я защищала от нападок упражнения для лица и учила технике их выполнения. Я познакомилась с сотнями тысяч людей всех профессий со всего света. Я наблюдала, как они добиваются поистине замечательных, равносильных чуду изменений в своем лице и в жизни. И все это — благодаря тому, что они су мели заставить себя включить программу упражнений для лица в их ежедневный график. Согласитесь, одиннадцать минут два раза в день — не слишком большая затрата времени. А маленькие инвестиции, по-умному, осторожно сделанные, приносят сказочные дивиденды. В конце концов, 5 тысяч долларов, вложенные в Microsoft или Dell Computers в 1990 году, обернулись миллионами долларов через десять лет. Стоила ли этого та «маленькая» инвестиция? Вам судить.

Программа упражнений для лица от правила меня в поистине замечательное путешествие по всему миру. Все эти годы судьба забрасывала меня далеко от моей клиники в Монтерее, Калифорния. Я наслаждалась каждым мгновением этого путешествия, которое будет продолжаться для меня в любом случае вечно. В моей первой книге я приводила одну цитату — мою любимую. Это старая китайская поговорка, которая гласит: «Когда Ученик готов, появляется Учитель». Теперь ученики есть везде — те,

кто готов уже сейчас, программа приготовлена для них. Никогда не бывает поздно сделать что-то по-настоящему полезное для себя и своего лица. Это ваше лицо. Помогите ему максимально поработать на ваш успех.



Когда почувствуете, что ободрение вам необходимо, взгляните на женщин, чьи фотографии («до» и «после») помещены в этой книге. Огромные изменения, которые видны на этих снимках, станут для вас как раз тем самым ободрением, которое вам так нужно, чтобы продолжать занятия по программе. Если вам нужна дополнительная мотивация, прочитайте несколько свидетельств, которые я привела, они из писем тысяч и тысяч людей, их я получала все эти годы от моих довольных клиентов во всем мире. Программа упражнений для лица навсегда изменила их жизнь. Без сомнения, она изменила и мою. И может изменить вашу.